Servicio de orientación de actividad física

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Actividad física.

Descripción

Se trata de un servicio gratuito para la población de Arratzua-Ubarrundia que quiera recibir el impulso y acompañamiento a una vida activa y saludable, independientemente de su edad, sexo o dificultades propias o externas.

El servicio cuenta con la ayuda de una persona experta en actividad física y deporte que ofrece atención personalizada para conocer los intereses y las dificultades de cada persona y poder así dar el salto a un estilo de vida activo, ofreciendo ayuda para la inclusión del hábito del ejercicio físico a la vida diaria aportando así innumerables beneficios a la salud y a la comunidad.

Este servicio se compone de dos tipos de acciones. Por un lado el servicio de atención personalizada por otro lado sesiones grupales de actividad física donde se trabaja la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad.

Las sesiones grupales se llevan a cabo los miércoles de 10:30 a 11:30 en el Centro Sociocultural Sologana, mientras que la orientación personalizada se realiza los miércoles de 11:30 a 13:30 en el local municipal situado junto al consultorio médico.

Mientras, la orientación personalizada se realiza los miércoles de 11:30 a 13:30 en el local municipal situado junto al consultorio médico.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Itxaso Aspiazu (945299516) (itxasokultura@gorbeialdea.eus)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Arratzua-Ubarrundia / Gobierno Vasco

Fecha de última actualización de la actividad

03/03/2026

Situación actual de la actividad

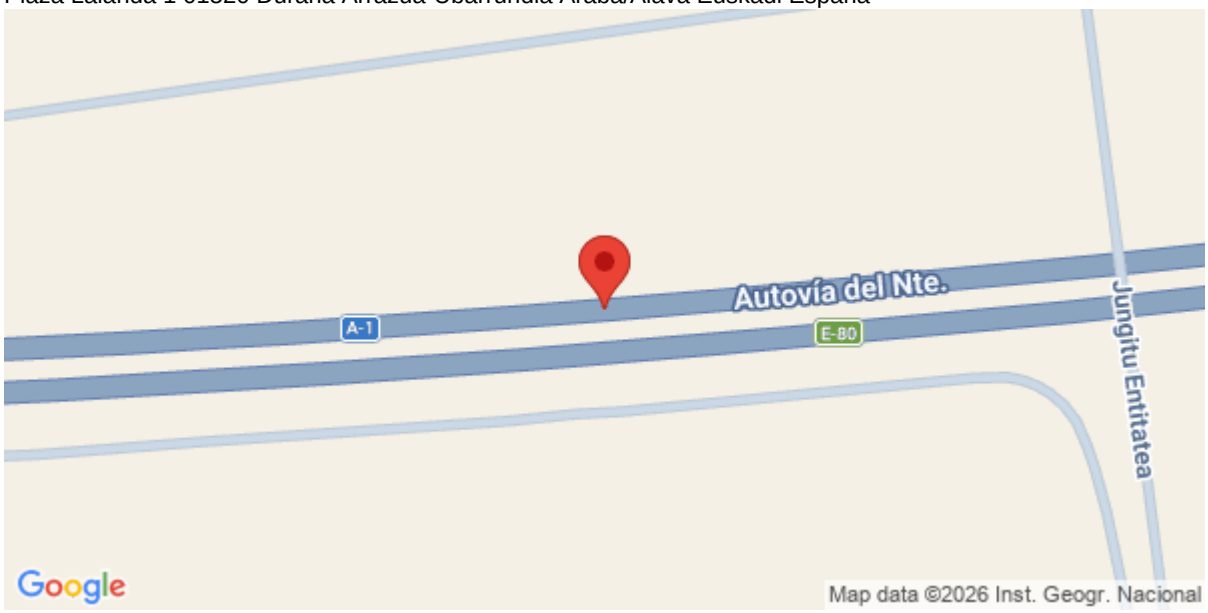
Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Lalanda 1 01520 Durana Arrazua-Ubarrundia Araba/Álava Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.arratzua-ubarrundia.com

Imagen de la Actividad

ZER DA?

Zerbitzu honen helburua da jarduera fisikoaren onurak ahalik eta herritar gehienengana iristea, beren osasun fisiko, psikiko eta soziala hobetzeko asmoarekin. Horretarako Arratzua-Ubarrundiako biztanleei banan banako DOAKO aholkularitza eskaini eta jarraipena egiten du, bakoitzaren gaitasun edo zailtasunetara egokituz, bizi ohitura aktibo eta osauntsagoak sustatzeko.

NOLA FUNTZIONATZEN DU?