

••  
**Animatu eta kontaktuan. jarri gurekin**



Horretarako deitu edo idatzi honako helbidera lehen elkarrizketarako hitzordua zehazteko.



••  
**Anímate y ponte en contacto!**



Llama y pide cita para realizar la entrevista, recibir orientación y posterior seguimiento.

**Harremanetarako**  
Contacto

**Ordutegia**  
Horario

6637 237 579

[mugitu@legutio.eus](mailto:mugitu@legutio.eus)

## OSTEGUNA

**ELIXOZTE**

11:00-12:00

**OSASUN ETXEA**

**CENTRO DE SALUD**

12:00-14:00

**KULTUR - ETXEA**

**CADA DE LA CULTURA**

16:00-18:00



# Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzua

Servicio de Orientación de  
Actividad Física



**IZASKUN URKIOLA**

## •• Zer da?

Legutioko biztanle ororentzat DOAKOA den zerbitzua, bakoitzaren gaitasun eta zailtasunetara egokituz bizi ohitura aktibo eta osasuntsuagoak sustatzeko. Jarduera fisikoa modu erregularrean egiteak onura ugari eragiten dizkio osasunari eta hainbat gaixotasuni aurre egiteko eraginkorra dela frogatu da; hala nola, hipertentsioa, diabetesa, asma, hiperkolesterolemia edo depresioa besteak beste.

Jarduera fisikoak zoriontsuago izaten laguntzen digu!

## •• Nola funtzionatzen du?

Orientatzaileak zure behar eta lehentasunak aintzat hartuz, lagundu egingo zaitu. Zuretzat egokiena den jarduera identifikatuko du, programa bat proposatuko dizu eta elkarrekin jarritako helburuen betetze mailaren jarraipena egingo du.



## •• ¿Qué es?

Un servicio GRATUITO para las y los habitantes de Legutio, que quieran recibir el impulso y acompañamiento a una vida activa y saludable, independientemente de su edad, género, origen o dificultades propias o externas.

## •• ¿Cómo funciona?

Una persona experta en Actividad Física y Deporte te propondrá una cita en donde conocerá tus intereses y dificultades para dar el salto a un estilo de vida activo. Para ello, y de forma individualizada, te ofrecerá y acompañará en la inclusión del hábito del ejercicio físico a tu vida diaria.

Realizar actividad física de manera regular aporta innumerables beneficios a tu salud y a la de tu comunidad.