

JARDUERA FISIKO ORIENTAZIO ZERBITZUA



ZER DA?

Leioako biztanle guztientzat **DOAKOA** den zerbitzua bakoitzaren gaitasun eta zailtasunetara egokituz bizi ohitura aktibo eta osasuntsuagoak sustatzeko.

Jarduera fisikoa modu erregularrean egiteak **onura ugari** eragiten dizkio **osasanari** eta hainbat **gaixotasuni aurre egiteko** eraginkorra dela frogatu da, hala nola, hipertentsioa, diabetesa, asma, hiperkolesterolemia, edo depresioa beste atzuen artean.

Helburua, **ohitura sedentarioa murriztea**, hau da, **gizarte aktibo bat bultzatzea**, pertsonen **bizi kalitatea** hobetzeko da.

NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Orientatzaileak, hau da, **jarduera fisikoko profesional** batek, **zure beharrak eta lehentasunak aintzat hartuz, lagundu egingo zaitu.**

Zuretzat egokiena den **jarduera indentifikatuko** du, **programa bat proposatu**, edota zuri hobekien egokitzen zaizkizun **udalerriko jardueren berri** emango dizu, baita elkarrekin jarritako **helburuen betetze mailaren jarraipena** egin ere. Beste aldetik **tailerretan** indarra, oreka, erresistentzia eta malgutasuna landuko dugu zure **ongizatea** lortzeko.


Zerbitzua Leioako hainbat auzotan egongo da eskuragarri, gehien komeni zaizunera hurbil zaitezten.

Ordutegia:

- **Asteartea:** 11:00-13:00 Sabino Arana, 67 (Gizarte Zerbitzuen lokala) /16:30-18:30 Pinueta (SAC-Txoko Gaztelubide Langileria Kalea, 202 Etxabe)
- **Asteazkena:** 17:30-19:30 Sabino Arana, 67 (Gizarte Zerbitzuen lokala)
- **Osteguna:** 11:00-13:00 San Bartolome (San Bartolome-Kultur Etxea, 1 Etxabe)
- **Ostirala:** 09:00-11:00 Txorierrri (Txorierrri-Kultur Etxea, 51 - Bajo) /11:00-13:00 Lamiako (Langileria Kalea, 88 Etxabe)

Animatu eta kontaktuan jarri!

Deitu edo idatzi honako helbidera lehenengo elkarrizketarako hitzordua zehazteko.

 671 71 99 73

 jon.oteo@mugikon.com

SERVICIO DE ORIENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA



¿QUE ES?

Un servicio **GRATUITO** para toda la **población de Leioa** adaptándose a las capacidades y dificultades de cada persona para fomentar hábitos de vida más activos y saludables.

La práctica regular de **actividad física** genera **numerosos beneficios** para la **salud** y se ha demostrado eficaz para **combatir enfermedades** como la hipertensión, la diabetes, el asma, la hipercolesterolemia, o la depresión, entre otras.

El objetivo es reducir el **hábito sedentario**, es decir, **impulsar una sociedad activa**, para mejorar la **calidad de vida** de las personas.

¿COMO FUNCIONA?

La **persona orientadora**, es decir un **profesional de actividad física**, te ayudara **atendiendo a tus necesidades y preferencias**.

Identificará la actividad más adecuada para ti, te **propondrá un programa** o te **informará de las actividades del municipio** que mejor te convengan, así como del **seguimiento del grado de cumplimiento de los objetivos** puestos en común. Por otro lado, en los **talleres** trabajaremos la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad para conseguir tu **bienestar**.


El **servicio** estará **disponible en varios barrios de Leioa** para que te acerques al que más te convenga.

Horario:

- **Martes:** 11:00-13:00 Sabino Arana, 67 (Local de Servicios Sociales) /16:30-18:30 Pinueta (SAC-Txoko Gaztelubide Calle Langileria, 202 Bajo)
- **Miércoles:** 17:30-19:30 Sabino Arana, 67 (Local de Servicios Sociales)
- **Jueves:** 11:00-13:00 San Bartolome (San Bartolome-Casa de Cultura, 1 Bajo)
- **Viernes:** 09:00-11:00 Txorierrri (Txorierrri-Casa de Cultura, 51 - Bajo) /11:00-13:00 Lamiako (Calle Langileria, 88 Bajo)

¡Anímate y ponte en contacto!

Llama o escribe a esta dirección para concertar tu primera cita.

 671 71 99 73

 jon.oteo@mugikon.com