

IBILKETA NORDIKO

Orako hastapenak 2016ko Udaberria

Atari zabaleko jarduera



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

IBILKETA NORDIKOA ariketa fisikoko modalitate bat da eta haren oinarria bi makilen laguntzaz ibiltzea da, horrela martxaren abiada errazten delarik. Eta horrez gain:

Osasungarria da edozein adinetan, eta ikasteko erraza.

Orduko kalorien kont**S**umoa eta bihotz-biriketako errendimendua handitzen ditu.

Edozein ordut**A**n egin daiteke, hiriko parkeetan edota kaleetan.

Soilik behar dira bi makila, norberaren garaierara egokit**U**ak.

Presioa murrizte**N** du belauen eta aldakaren artikulazioet**A**n.

60 urtetik gorakoen edo eskarmenturik gabekoen taldea			
Neurrizko jarduera fisikoa			
Elkartzeko lekua: Burgoen plaza (Udaletxe ondoan)	Asteazkenetan, 12:00 – 13:30		
	apirilak 6	maiatzak 4	ekainak 1
	apirilak 13	maiatzak 11	ekainak 8
	apirilak 20	maiatzak 18	ekainak 15
	apirilak 27	maiatzak 25	ekainak 22

18 urtetik gorakoen taldea	
Jarduera fisiko bizia	
Elkartzeko lekua:	Larunbatetan, 10:00 – 13:00
Iturramako Civivoxa	maiatzak 7
Mendillorriko Civivoxa	maiatzak 14
Milagrosako Civivoxa	maiatzak 21
Zabalguneko Civivoxa	maiatzak 28

IZEN-EMATEA: Herritarrendako Arreta Zerbitzuan, 948420100 telefonora deituta.

Kostua, makilak maileguan uztea barne hartuta:

3,5 €, asteazkeneko bi saio.

3,5 €, larunbateko saio bakoitza.

Leku-kopurua mugatua da: 25 lagun (erreserbak izena ematearen hurrenkeran eginen dira). Arropa eta oinetako erosoak jantzita etorri.



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala