

Osasunaren astea Oñatin

2011/03/28

Datorren astean osasuna eta jardura fisikoaren inguruko bi hitzaldi antolatu ditu Kirol Zerbitzuak Oñatin:

- **Erresistentzia entrenatzen:** iraupen luzeko jardueren entrenamendurako oinarrizko pausoak ezagutuko ditugu.
- **Gaixotasunak prebenitzeko elikadura:** norbere elikadura ezagutu eta berau hobetzeko pausoak emango dizkigute.



HITZALDIAK
CHARLAS

OSASUNAREN ASTEA
SEMANA DE LA SALUD

ERRESISTENTZIA ENTRENATZEN
KEPA LARREA, ATHLONEKO TEKNIKOA

NON: ENPRESAGINTZAN, 008 gela
DONDE: en ENPRESAGINTZAN, aula 008

NOIZ: URTARRILAK 18
CUANDO: 29 de ENERO

ORDUA: 18:00etan
HORA: 18:00

GAIXOTASUNEN PREBENTZIOA ELIKADURAREN BITARTEZ
ARANTZA HERNANDEZ, MEDIKUA

NON: ENPRESAGINTZAN, 008 gela
DONDE: en ENPRESAGINTZAN, aula 008

NOIZ: URTARRILAK 20
CUANDO: 29 de ENERO

ORDUA: 18:00etan
HORA: 18:00