

Semana de la salud en Oñati

28/03/2011

La próxima semana se celebrarán dos charlas sobre la actividad física y salud en Oñati:

- **Entrenamiento de la resistencia:** nos darán las bases para el entrenamiento de actividades de larga duración.
- **Alimentación saludable para prebenir enfermedades:** conoceremos nuestra alimentación y nos daran pautas para mejorarla.

HITZALDIAK CHARLAS	
OSASUNAREN ASTEA SEMANA DE LA SALUD	
ERRESISTENTZIA ENTRENATZEN KEPA LARREA, ATHLONEKO TEKNIKOA	NON: ENPRESAGINTZAN, 008 gela DONDE: en ENPRESAGINTZA, 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 ENPRESAGINTZA, aula 008 NOIZ: URTARRILAK 20 CUANDO: 29 de ENERO ORDUA: 18:00etan HORA: 18:00