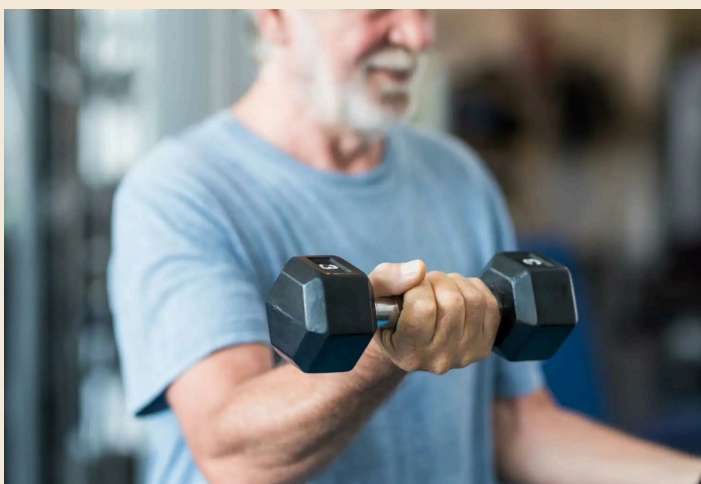


KIROL ERREZETA PROGRAMA

Programa de receta deportiva

Ariketa fisikoa egin Giltxaurdi udal kirol instalazioan kirol profesionalen eskutik

Realiza ejercicio físico en la instalación deportiva municipal Giltxaurdi de la mano de profesionales del deporte

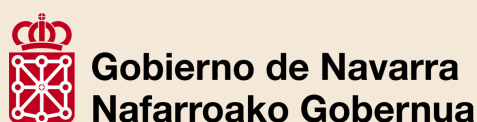


10 hilabeteko programa, asteen 2-3 saio

Programa de 10 meses de duración, 2-3 sesiones por semana

Giltxaurdi UKIn eta osasun zentroetan informatu

Infórmate en la IDM Giltxaurdi y en los centros de salud



Osasun zentroetako osasun-langileek preskribatzen diete kirol errezeta arrisku kardibaskularra edo bertzelako gaixotasunak dituzten pazienteei

La receta deportiva será prescrita por el personal sanitario de los centros de salud a pacientes con enfermedades de riesgo cardiovascular u otro tipo.



Gorputza mugitu eta medikazioa gutxitu
Mas acción y menos medicación

