



URDI LESAKA INFORMAZIOA (ABUZTUA 2013)

Aholkuak eta gomendioak : Zergatik kirola egin?

Egoneko bizitza bat eramateak gaixotasun kronikoen (bihotzekoa, bularreko angina, obesitate eta diabetearen) garapena sustatzen du. Artikulazioen mugikortasuna eta giharretako indarra galtzen joango zara eta bizitza kalitateak ere okerrera egingo du. Gaixotasun hauek guztiak eta beste hainbat ekiditzeko, ariketa fisiko egokia sarritan egin beharko dugu.

Kirola osasun iturri izateaz gain, sozializatzeko eta integratzeko bide bat ere izan daiteke. Lagunak egiteaz gain, autoestima hobetu, lotsa gainditu eta zure buruan segurtasun gehiago edukitzeko balioko dizu.

Kirolari esker sasoi betean egonez gain, hobeto sentituko zara.

Berdin da zenbat urte dituzuen, ekin kirolari lehenbailehen!



LESAKAKO UDAL KIROLDEGIA

ABUZTUA

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Instalazio ordutegia: 10:00-21:00

* igerilekua 11:00-20:30

FIDELIZAZIO KANPAINA

UZTAILAK 5 eko "TRATAMENDU" "ZOKKETAN SARITUA:

AMAIA SAINZ BELOKI

UZTAILAK 20 ko "HILABETEKO" KUOTA DOAN "ZOKKETAN SARITUA:

MIKEL IRIARTE PIKABEA

OIROITU HILABETERO ERABILTZAILAEN ARTEAN 2 ZOKKETA HAUEK EGINGO DIRELA FIDELIZAZIO KANPAINA HONEN BARRUAN.

UDAKO AKTIBITATEAK BUKATU BERRI DIRA!!!
HURRENGO HILABETEKO "URDI INFORMAZIOA" N
2013/2014 KURTZOKO AKTIBITATE ZEIN IGERIKETEN IZEN
EMATEEN BERRI EMANEN DIZUEGU!!
UDAZ GOZATU!!!!



EZ BADUZU BOLETIN HAU MAIL-ean JASO NAHI:
Bidali baja helbide honetara: lesaka@urdisl.com
SI NO QUIERES RECIBIR ESTA INFORMACIÓN EN TU E-MAIL
Envía baja a esta dirección: lesaka@urdisl.com