



BIDEAK ETA DATAK


IBILKETA NORDIKORAKO HASTAPENAK 2018ko UDABERRIA


Atari zabaleko jarduera fisikoaren sustapena

Bi monitore aritzen dira gidari-lanetan ibilbideetan eta aholkuak ematen ibilketa nordikoa egiteko bastoiak erabiltzeko teknikaren inguruan.

Gomendatzen da arropa eroso eta zapatilak janztea.

i IZEN-EMATEA

 28 leku, izena emateko hurrenkerarekin bat.

 Deitu Herritarrendako Arreta Zerbitzura
948 420100 telefonora.

IBILBIDEEN KOSTUA

Asteazkenetan: 2 €, saio bakoitzeko. Larunbatetan: 3,5 €, saio bakoitzeko

Parte-hartzaileei ibilketa nordikoa egiteko makilak utziko zaizkie.

ASTEAZKENETAN. NEURRIZKO JARDUERA FISIKOA



Distantzia: 4-6 km
Ordua: 12 – 13:30

TOPALEKUA	APIRILA	MAIATZA	EKAINA	IBILBIDEAK
Burgoen plaza (Udaletxe ondoan)	4	2	6	Takonera parkea
	11	9	13	Arantzadiko ingurunea
	18	16	20	Ziudadela
	25	23	27	Arantzadiko ingurunea
		30		Takonera parkea

LARUNBATETAN JARDUERA FISIKO TRINKOA



Distantzia: 8-12km
Ordua: 9:30 – 13:00

TOPALEKUA	DATA	IBILBIDEAK
Iturramako Civivoxa	apirilak 7	Donejakue Bidea
Kondestable Civivoxa	apirilak 14	Arantzadiko ingurunea
Sanduzelaiko Civivoxa	apirilak 21	Argaren Ibaiaren parkea
Juslarrocha Civivoxa	apirilak 28	Arga Ibaiaren parkea
Iturramako Civivoxa	maiatzak 5	Donejakue Bidea
Mendillorriko Civivoxa	maiatzak 12	Erripagañako ingurunea
Milagrosako Civivoxa	maiatzak 19	Arrosadiko ingurunea
Zabalguneko Civivoxa	maiatzak 26	Lezkairuko ingurunea