

## ASTIGARRAGAN JARDUERA FISIKORAKO BALIABIDEAK



### JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ORIENTAZIO ZERBITZUA (KOZ)

Astigarragako Udalak eta Osasun Zentroak martxan jarri dugun zerbitzua da. Helburua herritar inaktiboak aktibatzea da. Zerbitzua jasotzen dutenek, aditu baten laguntza eta aholkularitza izango dute.

- Anbulatorioa Doakoa
- kirolorientatzailea@astigarraga.eus 747 48 27 32



### TTIPI-TTAPA

Adinekoei bideraturiko jarduera da. Astean behin begirale baten gidaritzapean saio paseotxo bat emateko elkartzen dira.

- Joseba Barandiaran plaza Doakoa
- Asteazkena 10:30-12:00 943 33 36 76



### ASTIGARRAGAKO KIROLDEGIKO IKASTAROAK

Pilates, TRX, Fitpump, ziklo indoor, Kardiobox, jumpfit, zunba...

- Kiroldegia 943 33 36 76
- [www.astigarraga.eus/eu/kirola](http://www.astigarraga.eus/eu/kirola)



### GIMNASIA PASIBOA

- Galtzur elkarteak 943 55 51 23



### CHI-KUNG

- Erribera Kulturgunea 677 93 43 52
- Antolatzailea: Harituz



### MENDI IRTEERAK +65 URTE

- Antolatzailea: Harituz 630 67 84 74



### EMAKUMEEN AHALDUNTZERA BIDERATUTAKO JARDUERAK

- Antolatzailea: Emakumeon etxea Doakoa
- 648 41 71 57



### EUSKAL DANTZAK

- Antolatzailea: Astigar dantza taldea astigardt@gmail.com
- 7 urtetik gorakoentzat



### ERRIBERA KULTURGUNEA

Latin dantzak, yoga, urbandance.

- Erribera Kulturgunea 943335072
- Antolatzailea: Kultura saila kultura@astigarraga.eus



### ASTIGARRAGAKO KIROLDEGIA

Fitnessgela, ziklo indoor saio birtualak, igerilekua (udan soilik), kirol pista...

- [www.astigarraga.eus/eu/kirola](http://www.astigarraga.eus/eu/kirola) 943 33 36 76



### TXOMIÑENEA PILOTALEKUA

Pilotaleku irekia eta erabilera librekoa erreserbarik ez dagoenean.

- [www.astigarraga.eus/eu/kirola](http://www.astigarraga.eus/eu/kirola) 943 33 36 76



### ZARKUMENDEGIKO FUTBOL ZELAIA

- [www.astigarraga.eus/eu/kirola](http://www.astigarraga.eus/eu/kirola) 943 33 36 76



### AUZOLAN PILOTALEKUA

- zamalbide.bentak@gmail.com 616 68 77 15



### ERABILERA LIBREKO KIROL EKIPAMENDUAK

Elementu bioosasungarriak: Portutxo eta Tranbia kaleetan, herriko mendi ibilbide sarea, pumtrack zirkuitua, bidegorria, multikirol pista irekia.



### MUNDARRO ELKARTEA

Futbola, eskubaloia, eskupilota, pala, saskibaloia eta judoa.

- 943 33 36 76 astigarragakomundarrofke@gmail.com



### ZIPOTZA MENDI TALDEA

Mendizaletasuna

- zipotzamenditaldea@gmail.com



ASTIGARRAGA  
**aktiBATUZ**



## NOLA AKTIBATU ASTIGARRAGAN

Astigarraga aktiBATUZ, jarduera fisikoaren bitartez herritarren osasuna hobetzen laguntzeko ekimena da.

Astigarraga aktiBATUZ ekimenean erakunde eta herriko eragile askok parte hartzen dugu. Guztiok dugu herritarrei zer eskainia jarduera fisikoari dagokionean.