

## RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ASTIGARRAGA



### SERVICIO DE ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA (KOZ)

Servicio de activación y promoción de la actividad física dirigido a personas inactivas y/o con poca actividad física. Quienes reciban el servicio, contarán con el apoyo y asesoramiento de una persona experta.

- Ambulatorio Gratuito
- kiolorientatzailea@astigarraga.eus 747 48 27 32



### TTIPI-TTAPA

Actividad dirigida a personas mayores. Una vez a la semana se reúnen para realizar un paseo bajo la dirección de un/a monitor/a.

- Plaza Joseba Barandiaran Gratuito
- Miércoles 10:30-12:00 943 33 36 76



### CURSOS POLIDEPORTIVO DE ASTIGARRAGA

Pilates, TRX, Fitpump, ciclo indoor, Cardiobox, jumpfit, zumba...

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



### GIMNASIA PASIVA

- Sociedad Galtzaur 943 55 51 23



### CHI-KUNG

- Erribera Kulturgunea 677 93 43 52
- Organiza: Harituz



### SALIDAS AL MONTE +65 AÑOS

- Organiza: Harituz 630 67 84 74



### ACTIVIDADES DIRIGIDAS AL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

- Organiza: Emakumeen Etxea Gratuito
- 648 41 71 57



### DANZAS VASCAS

- Organiza: Astigar dantza taldea astigardt@gmail.com
- Para mayores de 7 años



### ERRIBERA KULTURGUNEA

Bailes latinos, yoga, urbandance.

- Erribera Kulturgunea 943 33 50 72
- Organiza: Departamento de Cultura kultura@astigarraga.eus



### POLIDEPORTIVO DE ASTIGARRAGA

Sala de fitness, sesiones virtuales de ciclo indoor, piscina (sólo en verano), pista deportiva...

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



### FRONTÓN TXOMIÑENEA

Frontón abierto y de uso libre si no hay reservas.

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



### CAMPO DE FUTBOL DE ZARKUMENDEGI

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



### FRONTÓN AUZOLAN

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



### EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS DE USO LIBRE

Elementos biosaludables: Portutxo y calle Tranvía, red de senderismo de la localidad, circuito pumtrack, bidegorri, pista multideporte abierta.



### MUNRARRO ELKARTEA

Fútbol, balonmano, pelota a mano, pala, baloncesto y judo.

- 943 33 36 76 astigarragakomundarrofke@gmail.com



### ZIPOTZA MENDI TALDEA

Montañismo

- zipotzamenditaldea@gmail.com



ASTIGARRAGA  
**aktiBATUZ**



## CÓMO ACTIVARSE EN ASTIGARRAGA

Astigarraga aktiBATUZ es una iniciativa para la mejora de la salud de la población a través de la actividad física

En la iniciativa Astigarraga aktiBATUZ participamos muchas instituciones y agentes de la localidad. Todos tenemos algo que ofrecer a la ciudadanía en lo que respecta a la práctica de la actividad física.