

Sakana eskualde aktiboa



Jarduera fisikorako eta kirolerako orientazio zerbitzua



Aktibo izatea hobeto bizitzeko modua da. Osasuntsuago, zoriontsuago, orekatuago, alaiago... Horregatik, pertsona aktiboz osatutako Sakana bizia nahi dugu. Nola has zaitezke aktibo izaten? Erraza jarriko dizugu: jar zaitez harremanetan gure orientatzaile Iraitzekin, eta zure neurriko aktibitate proposamena egingo dizu. 65 urte baino gehiago baduzu edo ezintasun fisikorik baduzu, zerbitzu hau zuretzat ere bada! **AKTIBA GAITEZEN DENOK!**

Servicio de orientación para la actividad física y el deporte



Activarse es una forma de vivir mejor: con mayor salud, felicidad, equilibrio, alegría... Por eso, queremos una Sakana activa. ¿Cómo puedes activarte? Te lo ponemos fácil: **ponte en contacto con nuestro orientador Iraitz, y te hará una propuesta de actividad adecuada a tus características.** Si eres mayor de 65 años o tienes alguna limitación física, este servicio también es para ti. **¡ACTIVÉMONOS AHORA!**


Mank
s a k a n a


Sakana


BERTAN
TRUJ




Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea


Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

ORIENTATZAILEAREKIN HARREMANETAN JARRI · Contacta con el orientador:

📞 608 697 550

✉ aktibatu@sakana-mank.eus

1

JARDUERA EZA DETEKTATU

detectar la inactividad

HERRITAR GUZTIENTZAKO ZERBITZUA

Servicio orientado a toda la
ciudadanía



**Ez izan zalantzarik, jar zaitez harremanetan eta
has zaitez orain bizitza osasuntsuagoa egiten!**

*¡No lo dudes, ponte en contacto y comienza ya a
tener una vida más saludable!*

2

*kaixo, **IRAITZ** naiz*

ORIENTATZAILEA · ORIENTADOR

harremanetan jartzeko · para contactar:

608 697 550

aktibatu@sakana-mank.eus



Info+

3

MARTXAN JARRI

puesta en marcha

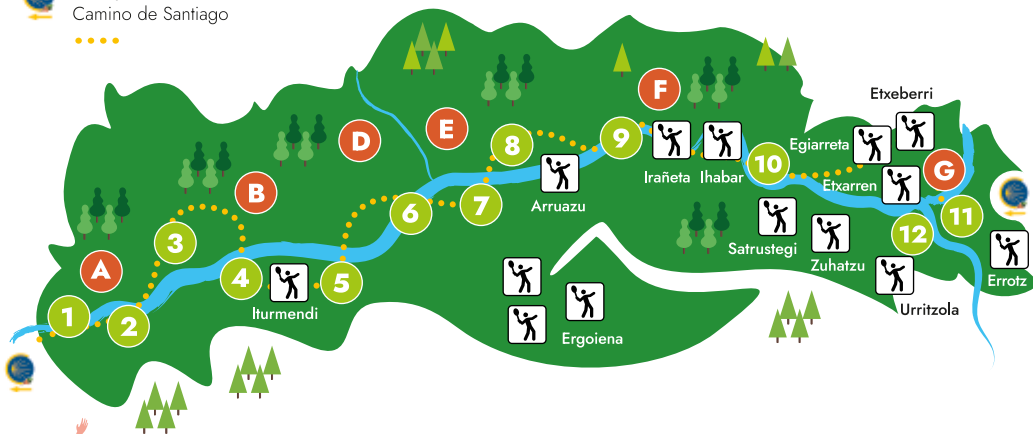
**INGURUAN ESKAINTZEN DIREN
JARDUERA FISIKOETAN PARTE
HARTZEKO AUKERA IZANGO DUZU**

Tendrás la oportunidad de participar
en las actividades físicas del entorno



AKTIBATU! ¡ACTÍVATE!

Bizitza aktiboagoa egiten lagunduko dizut!
¡Te ayudaré a conseguir una vida más activa!



Sakana eskualde aktiboa

ibilbide gehiago | más recorridos en: www.sakana.eus



1 ZIORDIA

Pilotalekua, igerilekua, gimnasioa eta futbol zelaia



4 URDIAIN

Pilotalekua eta futbol zelaia



7 ARBIZU

Kiroldegia (pilotalekua, pista, igerileku estalia, gimnasioa) parke biosasungarria



10 HIRIBERRI

Pilotalekua eta squash



2 OLATZAGUTIA

Pilotalekua, igerilekua eta Eriburua kirolgunea (gimnasioa, padel, kirol pista)



5 BAKAIKU

Pilotalekua eta saskibaloi pista



8 LAKUNTZA

Pilotalekua, igerilekua eta futbol zelaia



11 IRURTZUN

Pilotalekua, igerilekua eta kiroldegia



3 ALTSASU

Pilotalekua, Dantzaleku (futbola, atletismo, igerilekua), Zelandi kirolgunea (gimnasioa, igerileku estalia, pista) parke biosasungarria



6 ETXARRI ARANATZ

Pilotalekua, futbol zelaia, igerilekua eta parke biosasungarria



9 UHARTE ARAKIL

Pilotalekua, futbol zelaia, igerilekua eta gimnasioa



12 IZURDIAGA

Futbol zelaia



A Batueko eta Belengo iturriak

■ Olazti. 5,9km. 🚶 120m. ⌚ 1h.45min.

B San Pedro eta Dameroa

■ Dantzaleku. 2,8km. 🚶 35m. ⌚ 45min.

D Haritz zaharren ibilbidea

■ Etxarriko karpina. 4,9km. 🚶 110m. ⌚ 1h.15min.

E Sandindegiko ibilbidea

■ Arbizu. 3,2km. 🚶 64m. ⌚ 40min.

F Urruntzuruko iturburua

■ Irañeta. 4km. 🚶 30m. ⌚ 1h.

G Arrantzaleen ibilbidea

■ Irurtzun. 3,3km. 🚶 46m. ⌚ 1h.15min.