



## *Jarduera fisikorako eta kirolerako orientazio zerbitzua*



Servicio de  
orientación  
para la  
actividad  
física y  
el deporte



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 Daniekin, eta zure neurriko aktibitate proposamena egingo dizu. Hirugarren adinean bazaude edo ezintasun fisikorik baduzu, zerbitzu hau zuretzat ere bada!

**AKTIBA GAITEZEN DENOKI!**

**Mank**  
sakana

**BERTAN**  
mugik



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

## JADUERA EZA DETEKTATU

*detectar la inactividad*

### HERRITAR GUZTIENTZAKO ZERBITZUA

Servicio orientado a toda la ciudadanía



*Ez izan zalantzak, 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, **DANI** naiz

### ORIENTATZAILEA · ORIENTADOR

harremanetan jartzeko · para contactar:

**608 697 550**

**[aktibatu@sakana-mank.eus](mailto:aktibatu@sakana-mank.eus)**



3

## MARTXAN JARRI

*puesta en marcha*

### INGURUAN ESKAITZEN 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!



Donejakue bidea  
Camino de Santiago



ibilbide gehiago | más recorridos en: [www.sakana.eus](http://www.sakana.eus)



### 1 ZIORDIA

Pilotalekuak, igerilekua, gimnasioa eta futbol zelaia



### 4 URDIAIN

Pilotalekuak eta futbol zelaia



### 7 ARBIZU

Kiroldegia (pilotalekuak, pista, igerileku estalía, gimnasioa) parke biosasungarria



### 10 HIRIBERRI

Pilotalekuak eta squash



### 2 OLATZAGUTIA

Pilotalekuak, igerilekua eta Erburua kirolgunea (gimnasioa, padel, kirol pista)



### 5 BAKAIKU

Pilotalekuak eta saskibaloi pista



### 8 LAKUNTZA

Pilotalekuak, igerilekua eta futbol zelaia



### 11 IRURTZUN

Pilotalekuak, igerilekua eta kiroldegia



### 3 ALTSASU

Pilotalekuak, Dantza leku (futbolak, atletismo, igerilekua), Zelandi kirolgunea (gimnasioa, igerileku estalía, pista) parke biosasungarria



### 6 ETXARRI ARANATZ

Pilotalekuak, futbol zelaia, igerilekua eta parke biosasungarria



### 9 UHARTE ARAKIL

Pilotalekuak, futbol zelaia, igerilekua eta gimnasioa



### 12 IZURDIAGA

Futbol zelaia



### A Batueko eta Belengo iturriak

5,9 km. ↗ 120 m. ⏲ 1h. 45 min.

### B San Pedro eta dameroa

2,8 km. ↗ 35 m. ⏲ 45 min.

### D Haritz zaharrak

4,9 km. ↗ 110 m. ⏲ 1h.15 min.

### E Sandindegiko borda

3,2 km. ↗ 64 m. ⏲ 40 min.

### F Urruntzareko Iturburua

4 km. ↗ 30 m. ⏲ 1h.

### G Arrantzaleen ibilbidea

3,3 km. ↗ 46 m. ⏲ 1h.15min.