

3. ADINEKO ZEIN ELBARRITASUN BAT DUTEN PERTSONENTZAT EGOKITUTAKO GIMNASIA PROGRAMA

PROGRAMA DE GIMNASIA Y MOVILIZACIONES PARA PERSONAS DISCAPACITADAS Y DE LA 3ª EDAD

**Aurten ere hondartzaz goza dezakezu gimnasia egiten!
Goiz eta arratsaldez begiralea.
Zure osasuna hobetu hondartzaz gozatuz!. ANIMATU!!**

**¡Este año también podrás disfrutar de la playa
realizando gimnasia!**

**Monitora-guia, en horario de mañana y tarde.
¡Mejorar tu salud disfrutando de la playa! ¡ANIMATE!**



**ORDUTEGIA
HORARIO**

**ASTELEHENA
LUNES**

**ASTEARTEA
MARTES**

**ASTEAZKENA
MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA
JUEVES**

**OSTIRALA
VIERNES**

11:00 h – 12:00 h
12:00 h – 13:00 h

Goiko gorputz-
adarraren
mugikortasuna:
eskuak eta burua.

*Movilidad de la
extremidad superior:
cabeza y manos.*

Mugikortasuna:
Besoak.

Movilidad: brazos.

Mugikortasuna:
Gerria.

Movilidad: Cintura.

Mugikortasuna:
Behekaldeko
gorputz-adarra

*Movilidad:
extremidad inferior.*

Jolasak

Juegos libres

17:00 h – 18:00 h
18:00 h – 19:00 h

Goiko gorputz-
adarraren
mugikortasuna.

*Movilidad de la
extremidad superior:
cabeza y manos.*

Mugikortasuna:
Besoak.

Movilidad: brazos.

Mugikortasuna:
Gerria.

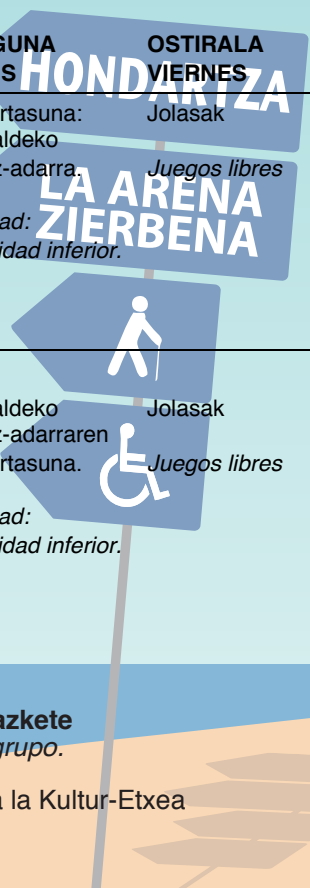
Movilidad: Cintura.

Behekaldeko
gorputz-adarraren
mugikortasuna.

*Movilidad:
extremidad inferior.*

Jolasak

Juegos libres



Talde kopuruaren arabera ordutegiek aldaketak izan ditzazkete
Se podran modificar los horarios según el numero de cada grupo.

Informazio gehiago nahi izanez gero *Para mas informacion* llamar a la Kultur-Etxea
Tel.: 94 636 60 07