

PSG- ESKOLA ESCUELA PSG «Probatu, Sentitu, Gozatu»

PROBATU, SENTITU, GOZATU PERTSONA ETA MAILA GUZTIETARAKO ARIKETA FISIKOKO PROGRAMA

Ariketa fisikoa egitea gustatuko litzaizuke baina ez dakizu nola? Aspaldian ezer egin gabe edo sedentarioa zara eta ez dakizu nola hasi?

Presiorik gabeko eta bakoitzaren gaitasunera egokitutako jarduera diseinatu dugu. Astean bitan elkartuko gara eta lehen urratsak ematen hasiko gara elkarrekin. Helburua ariketa fisikoz taldean eta era osasuntsuan gozatzea izango da. Zatoz probatzea!

Informazio gehiago... QRa

Egunak: Astearteak eta ostegunak

Ordua: 13:30 - 14:30

Lekua: Irteera Gipuzkoako campuseko UPV/EHUko kirol instalazioetatik. Ondarreta Pasealekua 22.

Denboraldiak: Iraila-abendua / otsaila-maiatza

Prezioa: Doan

Kredituen onarpenari buruzko informazioa eskatu

Solicita información sobre reconocimiento de créditos



www.ehu.eus/kirolak-gipuzkoa

PROBAR, SENTIR, DISFRUTAR PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO PARA TODAS LAS PERSONAS Y NIVELES

Te gustaría hacer ejercicio físico y deporte, pero ¿no sabes cómo? ¿Hace mucho que no haces nada o eres sedentaria/o y no sabes cómo empezar?

No es fácil cambiar nuestros hábitos de vida. Hemos diseñado una actividad sin presión y adaptada a la capacidad de cada persona. Nos reuniremos dos veces por semana y empezaremos a dar los primeros pasos en compañía. El objetivo será disfrutar del ejercicio físico en grupo y de forma sana. ¡Ven a probar!

Más información... QRa

Dias: Martes y jueves

Hora: 13:30 - 14:30

Lugar: Salida desde las instalaciones deportivas de UPV/EHU. Paseo de Ondarreta 22.

Periodo: Septiembre-diciembre / febrero-mayo

Precio: Gratis