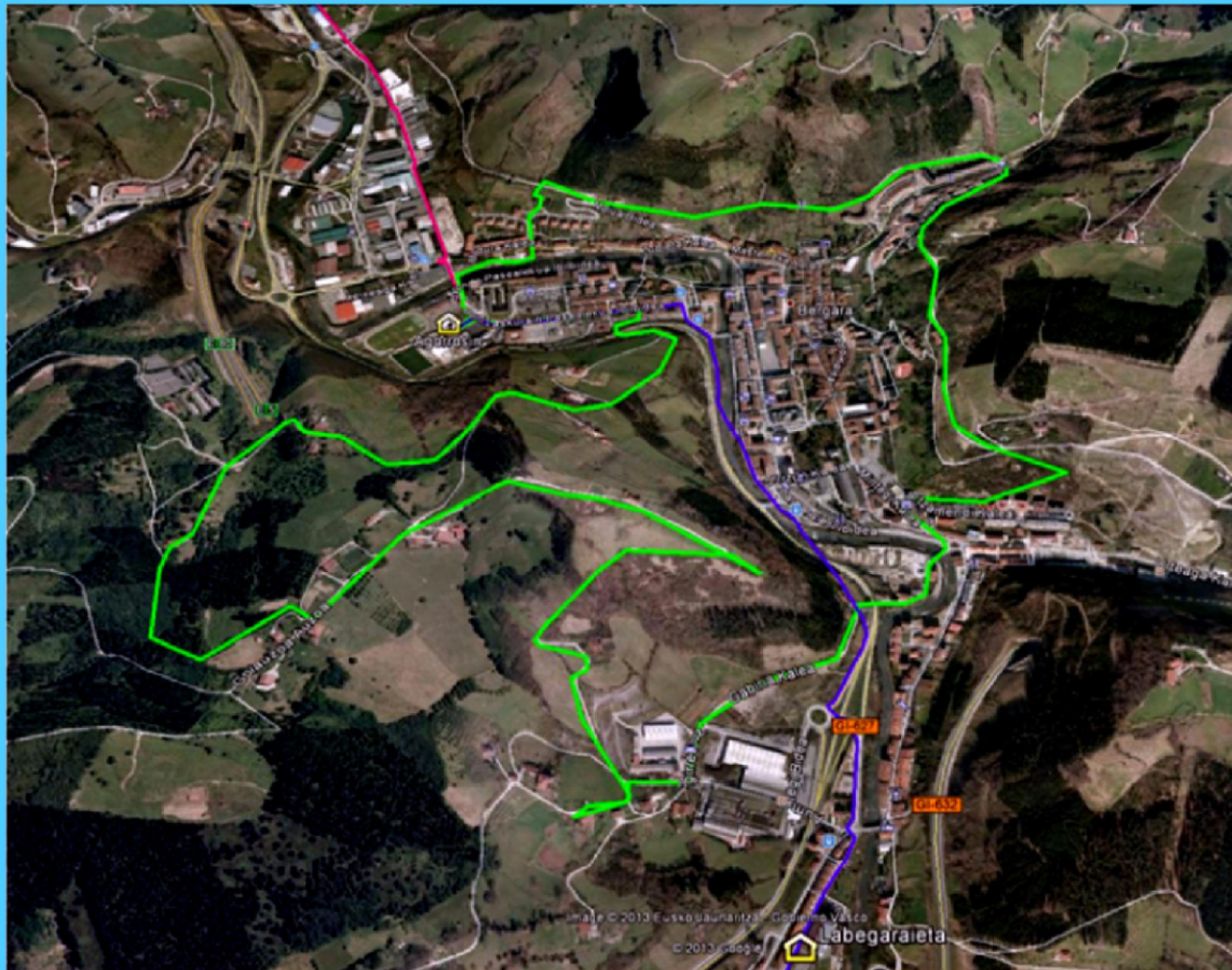


BERGARA

Tipi tapa...



Agorrosin,
Labegaraiaeta,
Ibarbaltz (Ibratz)



Agorrosin,
Osintxu



Gerricko berdea
San Martzial bira
Cinturón verde
Vuelta a S. Martzial



Gerricko berdea osoa
Cinturón verde completo

IBILBIDEA / Recorrido	ZAILTASUN / Dificultad	LUZEERA / Longitud	DENBORA / Duración	DESNIBELA
1. Agorrosin, Ibarbaltz (Ibratz)	erraza / baja	6.300 m.	75 - 80 min.	24 m.
2. Agorrosin, Osintxu	erraza / baja	8.960 m.	100 - 105 min.	
3. Gerricko berdea - S. Martzial bira / Cinturon verde-Vuelta de S. Marcial	ertaina / media	6.500 m.	80 - 85 min.	125 m.
4. Gerricko berdea osoa / Cinturon verde completo	zaila / alta	9.225 m.	110 - 120 min.	175 m.

Bergara Tipi tapak, hiru-lau ibilbide eskaintzen dizkizu, denak Agorrosinetik abiatuta.

Ibiltzea da gure eskura dagoen jarduera merke eta errazena.

Gauden lekuan gaudela egin daiteke, eta sarri eginez gero, onura handiak ditu: bihotza sendotu, tentsioa hobetu, kolesterol eta azukre mailak jaitsi eta hanka eta izterrak indartu.

GOMENDIOAK

- Egunero edota ia egunero egin.
- Ahal baduzu, arin samar ibili.
- Oinetako egokiak erabili.
- Ura edan.
- Inguruaz gozatu.

Paseoan bili ondoren, arinago eta hobeto sentisentituko zara eta gauza gehiago egiteko gogoarekin!!!

Bergara Tipi-tapa te ofrece varios recorridos, todos ellos partiendo de Agorrosin.

Caminar es la actividad más barata y fácil a nuestro alcance.

Además de poderse practicar en cualquier lugar, si somos constantes nos aportará importantes beneficios: vigoriza el corazón, equilibra la tensión, reduce los niveles de colesterol y azúcar, y fortalece las piernas.

RECOMENDACIONES

- Practica a diario, o 5 - 6 días por semana.
- Si puedes, camina con cierta rapidez.
- Utiliza calzado apropiado.
- Bebe agua.
- Disfruta del entorno.

Después de pasear, te sentirás más ágil y mejor, con ganas de hacer más cosas.

· Herritar guztientzako dohaneko aholkularitza fisikorako zerbitzua Agorrosingo fitness gelan.

Astelehenetik ostiralera:
9:00-12:00 / 16:00-20:00
Ostiraletan 18:00arte.

BERGARAKO UDALA

Udal kirol zerbitzua

Agorrosingo kirol gunea

Boni Laskurain, z/g.
Tfnoa.: 943 77 70 95
kirolak@bergara.net

· Servicio de asesoramiento físico gratuito para toda la población en la sala fitness de Agorrosin

De lunes a viernes:
9:00-12:00 / 16:00-20:00
Viernes hasta las 18:00

www.bergara.net
www.agorrosin.net

BERGARA

Tipi tapa...

Herritarrak martxan jarri nahi ditugu!!!

Ponte en marcha!!!



Ibiltzea osasuna da...

Caminar es salud...



Begarako Udala
KIROLA



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD