



# Mugi zaitetz!

## KIROLAREN EUROPAKO ASTEA

*Ariketak osasuna eta bizi kalitatea hobetzen ditu.*

*Ariketa era askotara egin daiteke eguneroko bizitzan, etxean eta kanpoan.*

*Kontua de egunero egitea norbearen araberako ariketa osasuntsu eta segurua.*

*Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren web orrian esekitako bideoen laguntzaz, etxean egin ditzakezu erresistentzia, indarra eta oreka lantzeko ariketak. Egokiak dira pertsona osasuntsuentzat zein eritasun kronikoren bat dutenentzat.*

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

**Agian orain Irailean, interesatuko zaizu zure auzoko edo eskualdeko kirol eskaintzan izena ematea.**

**PENTSATU ETA ANIMATU.**