



Andoaingo Udala



Jarduera Fisikoaren Munduko Eguna

Jarduera Fisikoaren Munduko Eguna da gaur. Eta, COVID-19k konfinamendu-neurriak gauzatzera behartzen bagaitu ere, honako hau gogorarazi nahi dizugu:

Orain inoiz baino beharrezkoa da pertsona aktiboak izatea, jarduera fisikorik ezak kalte egiten baitigu gure osasun fisiko eta mentalari!

Andoaingo Udaleko Jarduera Fisikoaren eta Kirolen Zerbitzuak egun hau ospatzera gonbidatzen zaituztegu, aktiboak izanik, eta, horregatik, Eusko Jaurlaritzaren Mugiment proiektutik bildutako proposamenak bidaltzen dizkizuegu, Interneten dauden baliabideetarako sarbidea errazteko.

Horretarako, hemen sartu besterik ez duzue:

<https://mugiment.euskadi.eus/albistea/2020/etxeangeratzennaiz-mugitzeko-proposamenak/ac14-content/eu/>

Gorde egunero tarte bat mugitzeko, aukeratu gustukoak dituzuen proposamenak eta gozatu ahal duzuen guztia!

COVID-19AK EZ GAITU ETXEAN ERE GELDITUKO!

Andoain, 2020ko apirilaren 6a



Andoaingo Udala



Día Mundial de la Actividad Física

Hoy es el Día Mundial de la Actividad Física. Y, aunque el COVID-19 nos obliga a llevar a cabo medidas de confinamiento, queremos recordarte que:

¡Ahora más que nunca es necesario ser personas activas, ya que la inactividad física daña nuestra salud física y mental!

Desde el Servicio de actividad física y deportes municipal de Andoain, os invitamos a celebrar este día siendo activos y, por ello, os remitimos las propuestas recopiladas desde el proyecto Mugiment del Gobierno Vasco con el objetivo de facilitar el acceso a recursos ya existentes en internet.

Para ello, no tenéis más que entrar en:

<https://mugiment.euskadi.eus/noticia/2020/propuestas-para-moverse-yomequedoencasa/ac14-content/es/>

Reservad un tiempo diario para moveros, elegid las propuestas que más os gusten y disfrutad todo lo que podáis!

¡EL COVID-19 NO NOS PARARÁ NI EN CASA!

Andoain, 6 de abril de 2020