

Ipar Martxa praktikatzeko eskeintza berria jarriko da martxan

- **Ultreia elkartearen eskutik, 2024-2025 ikasturtean hiru ikastaro eskeiniko dira eta asteko egun batean praktikatzeko aukera egongo da.**
- **Lehenengo ikastaroa (3 ordu) azaroaren 30ean izango, da eta asteroko saioak (1,5 ordu) abenduaren 3an hasi eta ekainaren 17an amaituko dira.**

Andoainen, 24-11-19.- Andoaingo herritarrak osasuntsoago eta aktiboagok izan daitezen, Udalak hainbat ekintza jarri ditu martxan azkenaldian. Urtarrilean “Mugitu zaitetz!” Kirol Orientazio Fisikoko zerbitzua jarri zuen abian, eta orain berriz, Ipar Martxako eskaintza da zabalduko duena.

Badira zenbait urte Ipar martxa edo Nordic Walking gurera ailegatu zela; martxa forma honek, hanken mugimendua ez ezik, gorputzaren goialdearen mugimendua ere eskatzen du, berariaz diseinatutako bi bastoien laguntzaz. Egiaztatu ahal izan denez, martxa mota honek onura handiak ekartzen ditu eremu muskularrean, baita bihotz-birikako sisteman, koordinazioan eta gorputzaren mugimenduan.

Bada, jarduera honen inguruko bi modalitate eskainiko ditu Jarduera Fisiko eta Kiroletako sailak, Ulteia klubarekin elkarlanean. Bi modalitate horiek aukera emango diete herritarrei praktika hau ezagutu edo, nahi izanez gero, horretan gehiago sakontzeko.

3 orduko tailerra. Azaroaren 30ean izango da, larunbatean, 10:00etatik 13:00etara, Allurralde Kiroldetiko Atletismoko pistan. Dohainik izango da, baina beharrezkoa izango da izen-ematea (943300147)

Asteroko saioa. Abenduaren 3an hasiko da eta ekainaren 17ra arte luzatuko da. Astearteetan izango da, 10:00etatik 11:30etara, Allurralde Kiroldetiko Atletismoko pistan. Dohainik izango da.

Bi kasuetan bastoiak antolakuntzak eskainiko ditu.

Udalak kirol praktika hau gertutik ezagutu eta horretan murgiltzera animatu nahi ditu herritarrak. Praktika osasuntsuen bitartez, gure buruak zaintzen ditugu, zainduko gaituen Andoain osatzen dugu.