

# Bide lagunak

**IBILBIDE OSASUNGARRIAK**  
ARABAKO ERRIOXAN

**PASEOS SALUDABLES EN**  
RIOJA ALAVESA



Osakidetzako profesionalak eta Bitartean Jolasean elkarteak zuzendutako ibilaldiak.

**Paseos dirigidos por profesionales de Osakidetza y la Asociación Bitartean Jolasean.**

## OYÓN-OION

Texto

9:30etan

9:30am

PLAZA NAGUSIA – PLAZA MAYOR



Asteazkenero

**Todos los miércoles**



4 km-ko ibilbidea  
(ordu 1)

**Paseo de 4 km  
(1 hora)**



Ez da izena eman  
behar

**No precisa  
inscripción**



Ariketak eta hitzaldia  
(15-20 min)

**Ejercicios y charla  
(15-20 mins)**

**Asteazkenero**  
**Todos los miércoles**

Jarduera fisikoa  
**Actividad física**

Pertsonen arteko  
harremanak

**Relaciones  
interpersonales**

Ongizate emozionala  
**Bienestar emocional**