

# BIDELAGUNAK

## ¡Vuelven los Paseos Saludables!

El próximo 7 de octubre retomamos los Paseos Saludables en Oyón, Laguardia y Labastida. Un espacio para caminar, compartir y cuidar la salud en comunidad

- 📍 Oyón: Plaza Mayor, 9:30 h
- 📍 Laguardia: Plaza Mayor, 10:00 h
- 📍 Labastida: Plaza de la Paz, 10:00 h

📅 De octubre de 2026 a junio de 2027 (*excepto periodos vacacionales y festivos*)

El primer miércoles de cada mes se realizará un paseo más corto (30-40 minutos) para facilitar la participación de todas las personas.

Actividad gratuita y abierta a toda la población

¡Os esperamos!

**Bide  
lagunak**

**IBILBIDE OSASUNGARRIAK**  
ARABAKO ERRIOXAN  
**PASEOS SALUDABLES EN**  
RIOJA ALAVESA



Hainbat erakundetako proiektu onak gidatutako ibilbideak oinez, solasteko eta komunitate-sarea sendotzeko.

Paseos dirigidos por profesionales de diferentes entidades para caminar, conversar y fortalecer la red comunitaria.

**OYÓN · OION**  
**LAGUARDIA**  
**LABASTIDA**

**PLAZA NAGUSIA - PLAZA MAYOR**

**Asteazkenean**  
**Todos los miércoles**

**4 km-ko ibilbidea**  
(ordu 1)  
**Paseo de 4 km**  
(1 hora)

**Ez da izena eman**  
behar  
**No precisa**  
inscripción

**Artikotak eta hitzaldia**  
(15-20 min)  
**Ejercicios y charla**  
(15-20 mins)

**Hileko lehen asteazkenean**  
30-40 minutuko saltoa!  
**Primer miércoles de mes,**  
**paseo de 30-40 min!**

**Jarduera fisiko**  
**Actividad física**

**Partsonen arteko**  
harrerak  
**relaciones**  
**interpersonales**

**Orguldu emozionala**  
**bienestar emocional**

**Osakidea**  
OSAKIDEA

**BASQUE**  
GOVERN

**ARABA**  
GOBIERNO

**LABASTIDA**

**Vital**  
CENTRO DE VITALIDAD