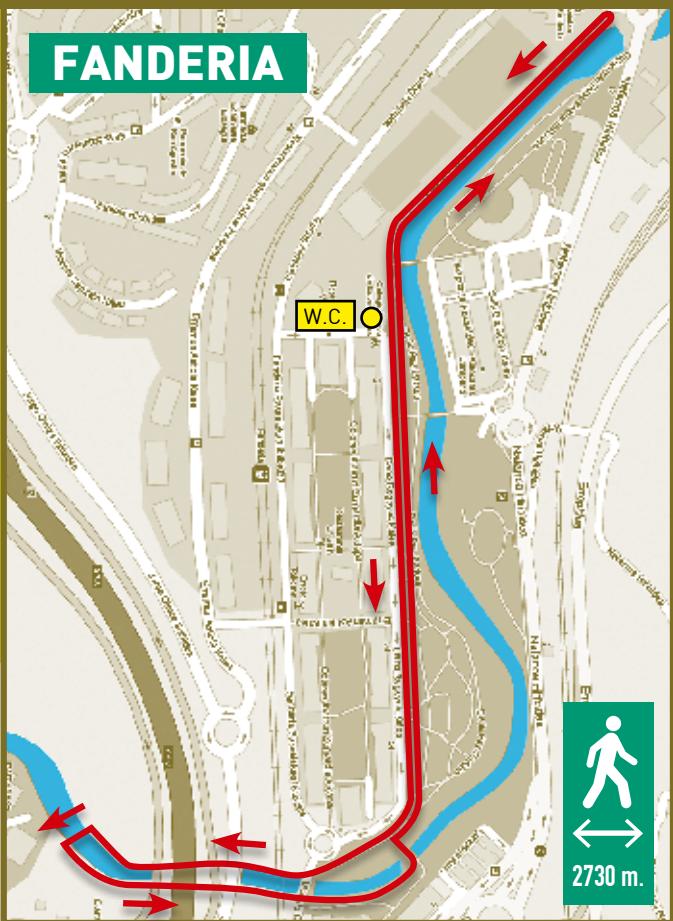
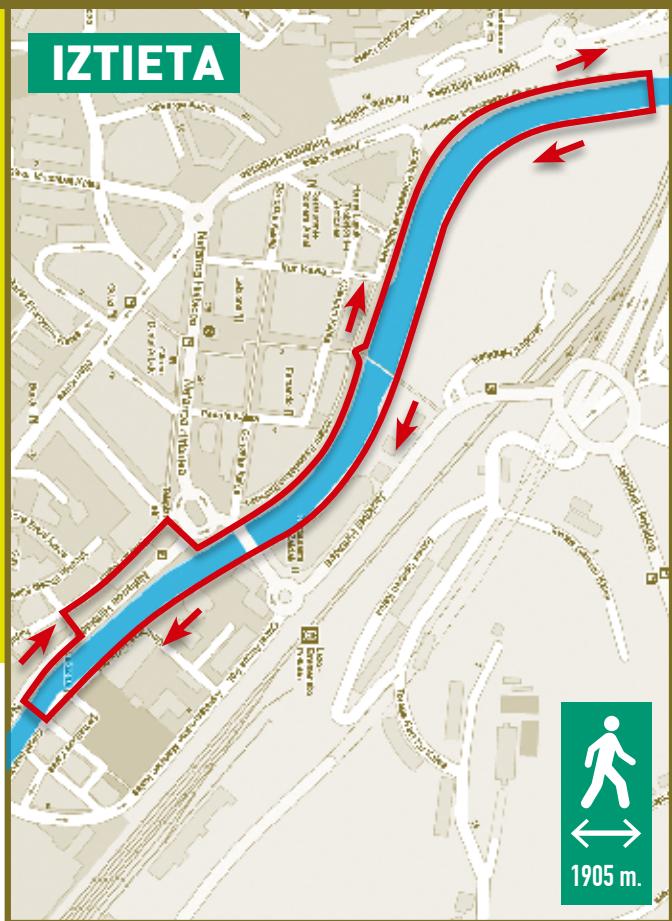
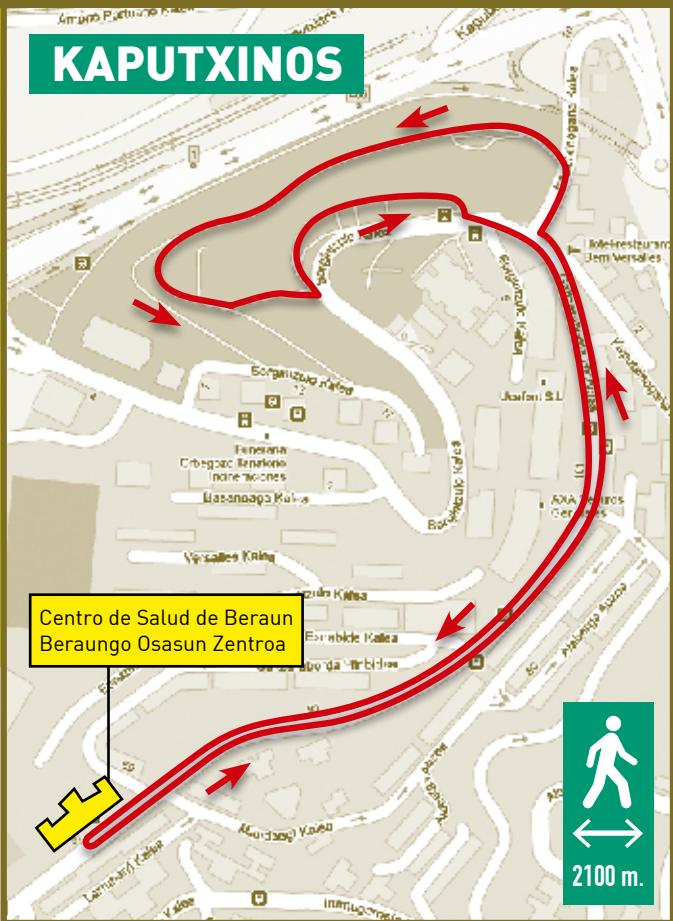


**01**Ibilbidea  
Paseo**02**Ibilbidea  
Paseo**03**Ibilbidea  
Paseo**04**Ibilbidea  
Paseo

**Ezozien adinetañan has zaitzke jarduerak**  
fisikoa eginen; zure bizi-kalitatea hobetuko du, eta hobeto sentituko zara.

- 01. Ibilbidea
- 02. Ibilbidea
- 03. Ibilbidea
- 04. Ibilbidea
- 05. Ibilbidea
- 06. Ibilbidea
- 07. Ibilbidea
- 08. Ibilbidea
- 09. Ibilbidea
- 10. Ibilbidea
- 11. Ibilbidea
- 12. Ibilbidea
- 13. Ibilbidea
- 14. Ibilbidea
- 15. Ibilbidea
- 16. Ibilbidea
- 17. Ibilbidea
- 18. Ibilbidea
- 19. Ibilbidea
- 20. Ibilbidea
- 21. Ibilbidea
- 22. Ibilbidea
- 23. Ibilbidea
- 24. Ibilbidea
- 25. Ibilbidea
- 26. Ibilbidea
- 27. Ibilbidea
- 28. Ibilbidea
- 29. Ibilbidea
- 30. Ibilbidea
- 31. Ibilbidea
- 32. Ibilbidea
- 33. Ibilbidea
- 34. Ibilbidea
- 35. Ibilbidea
- 36. Ibilbidea
- 37. Ibilbidea
- 38. Ibilbidea
- 39. Ibilbidea
- 40. Ibilbidea
- 41. Ibilbidea
- 42. Ibilbidea
- 43. Ibilbidea
- 44. Ibilbidea
- 45. Ibilbidea
- 46. Ibilbidea
- 47. Ibilbidea
- 48. Ibilbidea
- 49. Ibilbidea
- 50. Ibilbidea
- 51. Ibilbidea
- 52. Ibilbidea
- 53. Ibilbidea
- 54. Ibilbidea
- 55. Ibilbidea
- 56. Ibilbidea
- 57. Ibilbidea
- 58. Ibilbidea
- 59. Ibilbidea
- 60. Ibilbidea
- 61. Ibilbidea
- 62. Ibilbidea
- 63. Ibilbidea
- 64. Ibilbidea
- 65. Ibilbidea
- 66. Ibilbidea
- 67. Ibilbidea
- 68. Ibilbidea
- 69. Ibilbidea
- 70. Ibilbidea
- 71. Ibilbidea
- 72. Ibilbidea
- 73. Ibilbidea
- 74. Ibilbidea
- 75. Ibilbidea
- 76. Ibilbidea
- 77. Ibilbidea
- 78. Ibilbidea
- 79. Ibilbidea
- 80. Ibilbidea
- 81. Ibilbidea
- 82. Ibilbidea
- 83. Ibilbidea
- 84. Ibilbidea
- 85. Ibilbidea
- 86. Ibilbidea
- 87. Ibilbidea
- 88. Ibilbidea
- 89. Ibilbidea
- 90. Ibilbidea
- 91. Ibilbidea
- 92. Ibilbidea
- 93. Ibilbidea
- 94. Ibilbidea
- 95. Ibilbidea
- 96. Ibilbidea
- 97. Ibilbidea
- 98. Ibilbidea
- 99. Ibilbidea
- 100. Ibilbidea

Eta, prestatu ditugun paseoak honakoak dituzu, orokorrean pertsona guztienatzat zuzendua daudeneak:

Animatu zaitz! Aktibago eta energia handiagorrekin sentituko zara.

- Bihotza sendoago izango duzu.
- Arteria tensioa jaitsiko duzu.
- Kolesterol eta azukre mailak guztituko dituzu.
- de azucar en sangre.

Ibilizten ohiuta bazaude, gogora ezazu:

Lau hiru ibilbide aurkezten ditugu, ibilizko errazak, egungo arrak eta osasunagarriak persona guztienatzat. Zapatilak janitzea besterik ez duzu behar.

## Ibilbide Osasunagarriak ERRENTERIA



Errenteriako Udala  
Ayuntamiento de Errenteria



HERRI BIZI



Udal Kiro Patroñatua | Patronato Municipal de Deportes



OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SANIDAD



Puedes comenzar a hacer **actividad física a cada que edad**, mejorará tu calidad de vida y te sentirás mejor.

Galtzaraborda / Txirrita Maleo (4.510 m.)

Paseo 04

Beraun (2.100 m.)

Paseo 03

Izleta (1.905 m.)

Paseo 02

Fanderia (2.730 m.)

Paseo 01

General:

Estos son los paseos que hemos preparado, y que estan dirigidos a toda la población en general:

¡Animale! Te sentirás una persona más activa y con más energía.

- Tu tensión arterial bajará.
- Se reducirán tus niveles de colesterol.
- Recuerda que si caminas de forma regular:

Te presentamos cuatro circuitos urbanos para todas las personas. Solo necesitas calzarte unas zapatillas.



## Ibilbide Osasunagarriak Paseos Saludables

ERRENTERIA

