

El **primer viernes de cada mes a las 10:00 de la mañana**, haremos una salida a pie, visitando diferentes lugares de nuestro municipio, mezclando ejercicios de pilates y estiramientos. Las salidas tendrán una duración aproximada de entre una hora y dos horas como mucho, según el recorrido.

¿Tengo que apuntarme? No, solo animarte y aparecer a la hora en el lugar indicado. Allí estará el monitor esperando.

Material: Es recomendable traer bastones de nordicwalking, pero tenemos para prestar.

FECHAS | DATAK

4 de febrero | otsaila → **BERRIOPLANO** | BERRIOBEITI → **Edificio Multiusos**

4 de marzo | martxoa → **ELCARTE** | ELKARTE → **Junto a la iglesia** | Eliza ondoan

1 de abril | apirila → **BERRIOPLANO** | BERRIOBEITI → **Edificio Multiusos**

6 de mayo | maiatza → **LOZA** | LOTZA → **Casa del Concejo** | Kontzeju etxean

3 de junio | ekaina → **BERRIOPLANO** | BERRIOBEITI → **Edificio Multiusos**

1 de julio | uztaila → **ARTICA** | ARTIKA → **Casa de Cultura** | Kultur etxean

2 de septiembre | iraila → **BERRIOPLANO** | BERRIOBEITI → **Edificio Multiusos**

7 de octubre | urria → **LARRAGUETA** | LARRAGETA → **Frontón** | frontoian

6 de noviembre | azaroa → **BERRIOPLANO** | BERRIOBEITI → **Edificio Multiusos**

2 de diciembre | abendua → **AIZOAIN** | AITZOAIN → **Junto a la iglesia** | Eliza ondoan

Hileko lehen ostiralean goizeko 10:00etan, irteera bat egingo dugu oinez, gure udalerriko hainbat leku bisitatzuz, pilates ariketak eta luzaketak nahastuz. Irteerek ordubete eta bi ordu arteko iraupena izango dute, ibilbidearen arabera.

Izena eman behar dut? Ez, animatu eta agertu dagokion orduan. Han egongo da monitorea zain.

Materiala: gomendagarria da nordicwalking makilak ekartzea, baina mailegatzeko daukagu.

