

Osteguna, 2018ko urriaren 04
 Hezkuntza eta Kirol Fakultatea-JFK zientzien sekzioa
 Lasarte Ataria, 71-Areto Nagusia
 Vitoria-Gasteiz
 “Doako sarrera”

09:45h- Jardunaldiaren irekiera: Arabako kampuseko errektoreordea (Ivan Igartua)
 10:00h-Elikadura osasuntsua: Nola garatu zure asteko menua egun batean (MAPFRE)
 11:00h-Euskal gizate aktiboa lortzeko egitasmoa: MUGIMENT (Mikel Bringas)
 12:00h- Cannabis & Tabakoaren binomia ulertzea: efektuak eta ondorioak (GRUPO EVICT- Ana Esteban)
 13:00h- Ongizate emozionala: Mindfulness (Mercedes Sainz)

Jueves, 04 de octubre 2018
 Facultad de Educación y Deporte-Sección CCAFYDeporte
 Portal de Lasarte, 71-Aula Magna
 Vitoria-Gasteiz
 “Entrada libre”

09:45h-Apertura jornada: Vicerrector Campus de Álava (Ivan Igartua)
 10:00h-Alimentación Saludable: Cómo elaborar tu menú semanal en un día (MAPFRE)
 11:00h-Proyecto para lograr una sociedad vasca activa: MUGIMENT (Mikel Bringas)
 12:00h- Entender el binomio Cannabis & Tabaco: efectos y consecuencias (GRUPO EVICT- Ana Esteban)
 13:00h- Bienestar emocional: Mindfulness (Mercedes Sainz)

BA AL DAKIZU ARIKETA FISIKOAK ZER ESKAINTZEN DIZUN?

6 ARRAZOI EMANGO DIZKIZUGU, ariketa egiten hasteko



¿SABES QUÉ TE APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

TE DAMOS 6 RAZONES para empezar a practicar ejercicio

