



SENIOR: INDARTZEA, OREKATZEA ETA PREBENITZEA 2019ko PROGRAMA

Helburuak:

- ❖ Muskulatura sendotzea
- ❖ Oreka hobetzea
- ❖ Hezur-dentsitatea mantentzea eta/edo areagotzea
- ❖ Artikulazioen mugikortasuna hobetzea
- ❖ Minak gutxitzea
- ❖ Erorketak prebenitzea
- ❖ Erreflexuak hobetzea
- ❖ Gorputzaren pisua mantentzea
- ❖ Diabetesa, artritisa, gaixotasun baskularrak, etab. kontrolatzen laguntzea

Programak barne hartzen du:

Kontsulta medikoa, jarraipenarekin.

Kontsulta nutriziozkoa eta elikadura-ohitura txarreko zuzenketa

- 2 saio indibiduala ur-terapia terapeutarekin
- 4 saio Gimnasia igerilekuan (taldeko saio gidatuak)

BALDINTZAK:

- **%100 Kutxabank** bezeroentzako eskaintza
- Besterenezina – Kutxabanken pentsioa helbideratuta, eta NAN eta aktiba dagoen Kutxabank txartela aurkeztu behar dira
- Indarrean egongo da 2019/01/01etik 2019/12/31ra
- Astelehenetik ostiralera, biak barne (jaiegunetan izan ezik)
- Ordutegia: 9:00etatik 21:00etara (aurretiatzko hitzordua)

PSP 2019: 268,80 €

%100 Kutxabank Tarifa (- % 20) = 215,04 €