OREKA

OSASUN, ZAINTZA ETA KIROL GIDA

Lea-Artibai eta Mutriku

[2024/04]

LEA-ARTIBAI, MUTRIKU ETA BUSTURIALDEKO HITZA

OREKA

OSASUN, ZAINTZA ETA KIROL GIDA

Argitaratzailea: Lea-Artibaialdeko Hedabideak
Helbideak:
Markina-Xemein
Arretxinaga kalea 1
tel.: 94-684 44 36 • lh@hitza.eus
Gernika-Lumo
Elbira Iturri kalea z/g
tel.: 94-627 10 85 • busturialdea@hitza.eus

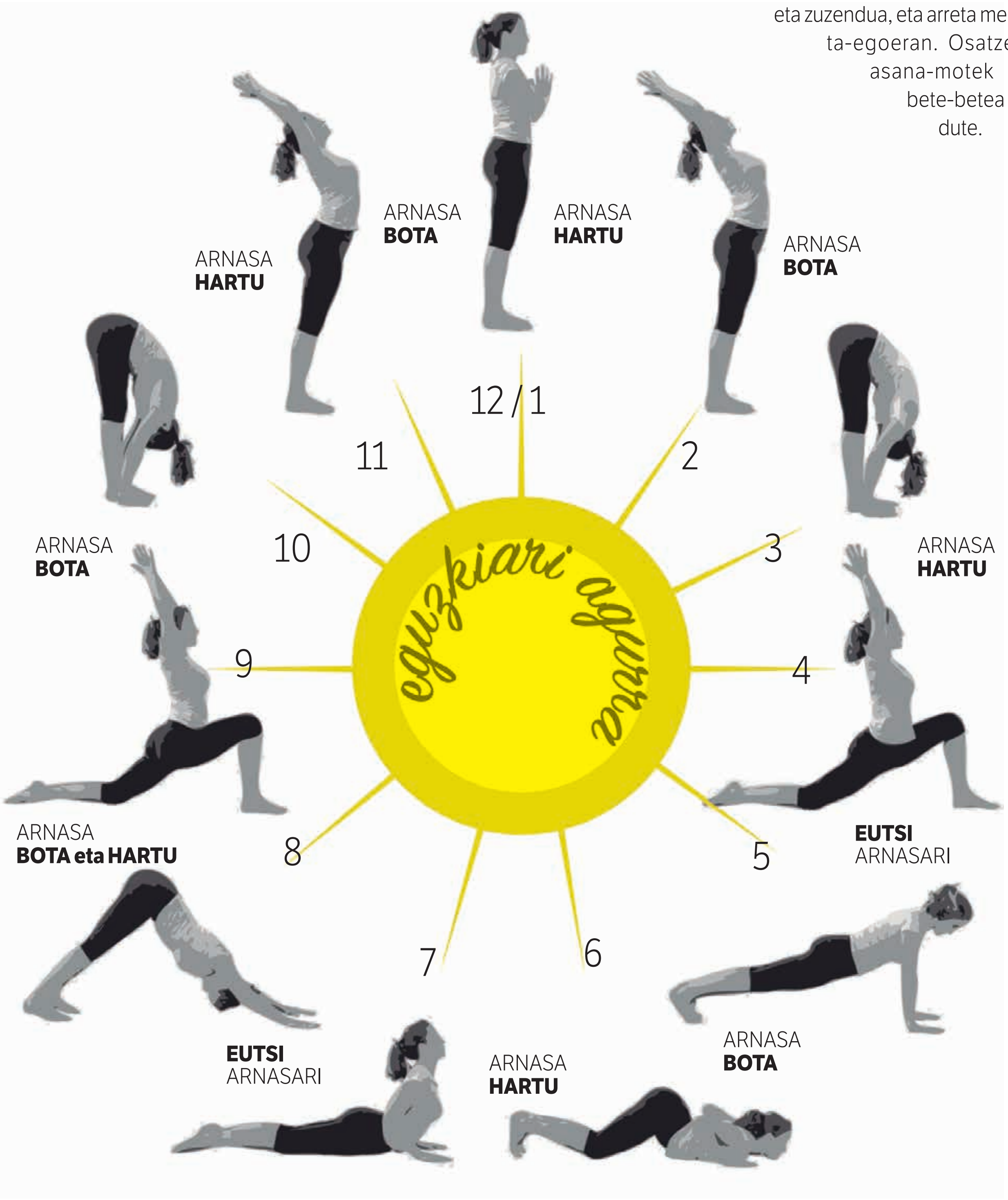
www.lea-artibaietamutriku.hitza.eus
www.busturialdea.hitza.eus

Publizitatea: HITZA
Testuak: 11barri
Diseinua eta maketazioa: 11barri
Argazkiak:
Hitza

lea-artibaietamutriku.hitza.eus

Eguna indartsu hasteko...

Eguzkiaren agurra yogako jarrera sekuentzia bat da. Yoga praktikatzen dutenek egunaren hasieran egiten dute eguna burua eta gorputza prest dituztela hasteko.
7 asana* ditu, eta horietan 12 mugimendu egin behar dira, **giharrak luzatu eta malgutasuna areagotzeko.**
Praktikaren gakoak hauek dira: mugimenduen geldotasuna, fase estatikoa, arnasketa motela, kontzientea eta zuzendua, eta arreta mentala alerta-egoeran. Osatzen duten asana-motek ariketa bete-betea bihurtzen dute.



* Gorputzaren eta adimenaren gainean jardutea helburu duten 'gorputz-jarrera' guztiei asana deritze.

AURKIBIDEA

OSASUNEAN, ZAINTZAN ETA KIROLEAN diharduten Lea-Artibai, Mutriku eta Busturialdeko profesionalen lana biltzen duen aurkibidea daukazu esku artean. Orrialdez orrialde, alor horiei lotutako zerbitzuak eta gomendioak aurkituko dituzu; ongizatea, esku-eskura.

DIETETIKA/NUTRIZIOA

- **HEZIHAZI** MARKINA-XEMEIN — 10
- **MAITE GONZALEZ** BERRIATUA — 7
- **NEREA ETXEA** ONDARROA — 7
- **SUSTRAI BELARDENDA** ONDARROA — 6

EDERTZE ZENTROAK

- **AINHOA** MARKINA-XEMEIN — 11
- **IDAGA** ONDARROA — 13
- **IRUNE** LEKEITIO — 13
- **RAKEL BILBAO** LEKEITIO — 16

EGOITZAK

- **ARTIBAI EGOITZA** ONDARROA — 27
- **URIBARREN ABAROA** LEKEITIO — 28

FISIOTERAPIA

- **AIXEBE /ABANTE** ONDARROA-LEKEITIO — 6
- **AKROMION** MARKINA-XEMEIN — 5
- **ARTEZ** LEKEITIO — 5

HAGIN KLINIKAK

- **AKARREGI** LEKEITIO — 18
- **ALDAY** MUTRIKU — 21
- **ANA ARRILLAGA** LEKEITIO — 18
- **ARTIBAI** MARKINA-XEMEIN — 18
- **GALDER ETA NAHIA** LEKEITIO — 20
- **LASAI** ONDARROA — 20
- **LUKENE ETA ARIANE** ONDARROA — 20
- **OTXAGABIA** ONDARROA — 22

KIROLDEGIAK

- **BERRIATUKO UDALA** — 12
- **ETXEBARRI KO UDALA** — 17
- **LEA IBARRAKO AMANKOMUNAZGOA** — 14-15
- **MARKINA-XEMEINGO UDALA** MARKINA-XEMEIN — 19
- **MUTRIKUKO KIROLDEGIA** MUTRIKU — 23
- **ONDARRU FITNESS** ONDARROA — 25
- **SANTI BROUARD KIROLDEGIA** LEKEITIO — 24
- **ZALDUPE UDAL KIROLDEGIA** ONDARROA — 26

MASAJEAK / OSTEOPATIA

- **ESTITXU** MARKINA-XEMEIN — 10
- **IRATXE MASAJEAK** MUTRIKU — 9
- **JOSEBA INAKI ELEZGARAI** MUTRIKU — 6
- **MAITE GONZALEZ** BERRIATUA — 7
- **NAYAT** LEKEITIO — 9
- **OREKA** MUTRIKU — 11

OPTIKAK ETA ENTZUMEN ZENTROAK

- **ALAZNE OPTIKA-AUDIO** MUTRIKU — 22
- **CAMPO OPTIKA-AUDIO** LEKEITIO — 21
- **IRIGOIEN OPTIKA-AUDIO** LEKEITIO — 25
- **VITORIA OPTIKA-AUDIO** ONDARROA — 22

PODOLOGIA

- **ALMA BREA** MARKINA-XEMEIN — 8

TAILERRAK-IKASTAROAK

- **ESTITXU** MARKINA-XEMEIN — 10
- **NAYAT** LEKEITIO — 9

AKROMION
Fisioterapia Zentroa

NEREA JAIO Elkargokide zenb.: 1720
• Fisioterapia osasun mentalean eta gorputz-kontzientzian (estresaren eta antsietatearen sintomak fisioterapiaren bitartez hobetzen lagundu).
• Fisioterapia orokorra (erreumatologia, traumatologia, kontraktura muskularrak, zefaleak, bizkarreko patologiak...)
• Teknika inbasiboak (neuromodulazioa eta *punción seca*).

MAITE LEKERIKAURIARTE
Elargokide zenb.: 1507
• Fisioterapia orokorra.
• Osteopatia (arnas eta digestio aparatuko arazoak, zefaleak, esfera ORL, eje HHA...)

Erdotza etorbidea 10 behea • MARKINA-XEMEIN
627 23 14 11 Nerea Jaio
688 63 70 42 Maite Lekerikauriarte
akromionfisio@gmail.com

ARTEZ FISIOTERAPIA ZENTROA

Eusebio Maria de Azkue, 4 behea LEKEITIO
611 07 88 69
www.artezfisioterapia.com
artezfisio@gmail.com
Ordutegia astelehenetik barikura: 08:00-20:30

TEKNOLOGIARIK ONENA ESKURIK ONENETAN

Orain sei urte, Jon Garatea Zaballak Artez fisioterapia zentroa zabaldu zuen Lekeition. Garatea EHUko fisioterapia graduatua da eta kirol lesioetan eta berregokitzeetan masterra egin zuen Bartzelonan. Orain Iziar Lejarzegi fisioterapeuta batu da taldera. Lejarzegik Torrelavegan ikasi zuen, eta ekografian eta teknika inbasiboetan graduondokoa dauka.

Mota guztietako lesioak tratatzen dituzte, adibidez, zerbikaletakoak eta lunbarretakoak, baita kirolarien lesioak ere. Artez fisioterapia zentroan puntako teknologiaz baliatzen dira tratamendu egokia bermatzeko: alde batetik, ekografoen bitartez, lesioaren garapenaren jarraipen zehatza egiteko aukera daukate, eta, bestetik, minak arintzeko eta lesioen errekuperazioa arintzeko, Indiba, SIS (Sistema super Induktiboa) eta orratzen teknikak erabiltzen dituzte, hau da, puntzio lehorra eta neuromodulazioa.

FISIOTERAPIA / OSTEOPATIA / BELARDENDA (LEKEITIO / MUTRIKU/ONDARROA)

FISIOTERAPIA

ABANTE & AIXEBE FISIOTERAPIA ZENTROAK

ABANTE Beaskokalea, 7 behea • LEKEITIO

AIXEBE Aranatar Sabin, 3 behea • ONDARROA

653 74 85 05
www.abante.eus

fisio lan taldea

OSTEOPATIA

Joseba Iñaki Eleizgarai

JOSEBA IÑAKI ELEZGARAI OSTEOPATA

Konte kalea, 22 • MUTRIKU • **630 78 80 59**

· Osteopatia
· Masajeak

BELARDENDA

SUSTRAI BELARDENDA

Iparragirre, 6 • ONDARROA • **94-683 07 62**

Eskaintza zabala jartzen dizu eskura.
Besteak beste, **elikagai ekologikoak, botika natural eta alternatiboak eta kosmetika naturala.**
Makrobiotika eta rerreflexologia kontsultak.

Ordutegia: Astelehenetik barikura 10:00-13:30 / 17:30-20:00
Zapatuak: 10:30-13:30

MAITE GONZALEZ OSTEOPATIA ETA OSASUN ZENTROA

Aransolo kalea, 4 behea [BERRIATUA]
· 94-613 98 34 · 661 28 14 66 ·
www.maitegonzalez.net

MIKROBIOTAK AGINTZEN DU

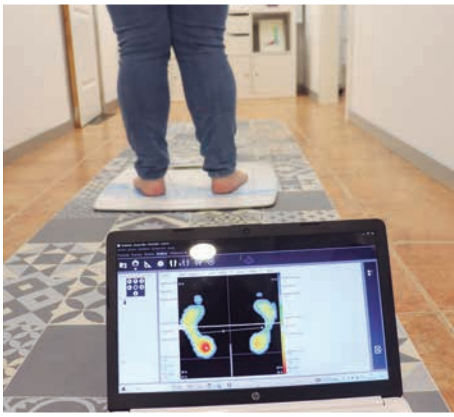
Maite González terapia integratiboaren zentroan, diagnostiko oso bat egiteaz gain, gure mikrobiotaren desorekari garrantzi handia ematen diogu. Mikrobiotaren desorekaren sintomak hauek dira: nekea, antsietatea, idorreria edo eta beherakoa. Mikrobiotaren disbiosiak hainbat eragin dauzka, alegia, depresioak, antsietate koadroak, goxoarekin borrokan ibiltzea, lo gaizki egitea, inflamazioak eta gasak. Askotan jatorria elikadura desorekatuak dira, baina ia gehienetan estresa, parasitoak, birusak eta bakterioak dira iturburua. Oreka berrizteko, Kolonaren Hidroterapia erabiltzen dugu, eta mikrobiotaren analisia egiten dugu, zehatz-mehatz jakiteko zelan orekatu behar dugun.

Merkatuan probiotiko asko dauden arren, normalean beti dago infekzioren bat landu behar genukeena. Beraz, analisien bidez jakiten dugu mikrobiota zelan dagoen, eta parasitoak, birusak eta arkeak lokalizatu, tratamendua ipini eta hidroterapiarekin garbitzen dugu. Gero birpopulaketa egin eta osasuna finkatzen dugu.

Paziente bakoitza mundu bat da, baina denek egiten dute hobera. Gogo-aldartea hobetzen dute, eta indarra lortzen, bai fisikoa, bai emozionala. Digestio oso oso onak egitea lortzen da, eta hobeto deskantsatzen da.

Gure esteek agintzen dute. Eurek esaten digute gure gorputzak ze elikagai behar dituen, eta zeintzuk ez. Tratamendu hauekin gure kontrola eta osasuna berreskuratzen da.

Zaindu Mikrobiota osasuna mantentzeko.



Osasuna hanketatik hasten da

Alma Break orain dela hiru urte ireki zuen podologia kontsulta Markina-Xemeinen. Bertan kokatu orduko, ezaguna zen haren trebetasuna, inguruko herrietako nagusien zentro eta erresidentzietan lan egina zelako.

Logroñokoak beste podologa bat du lankide: Alba Alcaraz. Bien artean artatzen dituzte bezeroen patologia askotarikoak. Zerbitzuaren erabiltzaileak hiru talde nagusitan sailkatuta daude, haien premiak kontuan hartuta, eta bakoitzaren ezaugarrien araberako zerbitzu pertsonalizatua eskaintzen dute.

Umeak eta nerabeak: Umeei eta nerabeei gogorarazten diete oso garrantzitsua dela oinetako egokiak erabiltzea, oinetako higienea zaintzea eta azazkalak ondo moztea. Analisi biomekanikoak egiten dituzte, eta premia podologikoekin bat datozen barne-zolak prestatzen. Gainera, hitzaldiak ematen dituzte eskola eta erakundeetan podologoaren eta oinen garrantzia azpimarratzeko.

Gazteak-kirolzaleak: Jarduera profesionala, kirol jarduera edo aisialdia zailtzen duten martxa edo oinkada arazoak aintzat hartzen dituzte. Esparru horretan, nabarmentzekoa da kirol sustatzaile direla, Markina-Xemeingo Alarabi triatloi taldearen babesleak dira eta.

Paziente geriatrikoa: Pazienteak bizikalitatea edukitzea aintzat hartzen dute, oinetatik hasita. Horretarako, inguruko adinekoen egoitza batzuei zerbitzua ematen diete, besteak beste, Munitibar, Busturia, Markina-Xemein, Durango, Soraluze eta Ondarroakoei.

Lantegi propioa dute barne-zolak egiteko. Horrenbestez, oinazturaren azterketa biomekanikoa egiten dute.

Ostekokalea, 11 behea
MARKINA-XEMEIN
652 07 82 72
@almabreapodologoa

IRATXE MASAJEAK

Txurruka Tenienteak Etorbidea, 24 [MUTRIKU]
• 635 70 58 10

GORPUTZA OSOTASUN BAT DA

Ibilbide profesional luzea du Iratxe Pagoaga Basurko osteopatak. Bakarrik Mutrikun, 11 urte daramatza lanean bere izena daraman zentroan. Urteekin pazienteekin harreman estua egin du, eta komunikazio horri esker haien beharrak hobeto antzematen ikasi du, momentuan momentukoak.

Osteopatiako diplomaturaz gain, kiromasaje formakuntza ere badauka Pagoagak, eta ezagutza zabal horrek ahalbidetuta, gorputzaren egitura osoa lantzen du bezeroekin. Izan ere, oinarri batetik abiatzen da mutrikuarra: “Gorputza osotasun bat da. Hortaz, oreka osoan esku hartu behar da. Gorputzak hobeto erantzuten dio bere egiturari oreka osoari eraginez gero”. Prozesu horretan, osteopatia eta kiromasajea tresnak baino ez dira, arazoen jatorrian ohiturak daudelako. “Eta horiek zuzentzeko ardura pazientearena da, elikadura hobetuz edo ariketa fisikoa eginez”.

Era berean, osteopatia biszeralaren, burezurrekoaren eta pediatrikoaren bidez blokeoak eta tentsioak askatzen ditu, eta paziente bakoitzari egokitzen zaio, alegia, bakoitzaren premiari eta momentuko egoerarari. “Biszerek mugimenduak eta blokeoak izaten dituzte, eta horiei ere ekiten diegu; burezurreko osteopatiarekin, berriz, sistema linfatikoan eta nerbio-sisteman eragiten da, energia blokeoak askatzeko”. Haurrekin, jaioberritatik hasita, osteopatia pediatrikoa aplikatzen du. “Erditzearen tentsioetatik libratzeko ezartzen dira burezurreko osteopatia teknikak”.

“Zorionez, paziente asko nirekin daude hasieratik, eta hori pozgarria da. Oso eskertuta nago nigan daukaten konfiantzagatik. Lana gusturago egiten da jakinda lagungarri natzaiela egoera batzuk ondo eramateko”.

Nayat
ZU ZAINTZEKO GAUDE!
Pertsona handiek osatutako **talde handia** gara.
Motibazioa da martxan jartzen zaituena, eta ohiturak ematen dizu jarraitzeko indarra.
IKASTAROAK:
Pilates, Yoga eta GAP.
MASAJEAK:
Lasaigarria.
Desuzkurtzailea.
Hawaiarra *Lomi Lomi*.
Drainatze linfatikoa.
Oinetako erreflexologia.
Shiatsu.
TAILERRAK:
Familia konstelazioak.
Aurkitu zure bizi-funtsa.

www.nayatzentrua.com
670 27 35 57 / nayatzentrua@hotmail.com
Atea 20 behea LEKEITIO

estitxu

634 503 161

HEZI hazi HEZI
DIETETIKA ETA NUTRIZIOA

AINARA EIZAGIRRE
NUTRIZIONISTA
Kolegiatu zk.EUS00462

623 239 897
@HEZIHAZI.NUTRIZIOA
hezihazi.nutrizioa@gmail.com

Masajeak

Dietetika
Nutrizioa

Yoga

Pilates Fit

Luzaketak

Hipopresiboak

Ikastaroak
Hitzaldiak

estitxu_masajeak

ZERBITZUAK

- ELIKADURA AHOLKULARITZA ETA HEZIKETA
- ELIKADURA PLAN PERTSONALIZATUAK
- GORPUTZ KONPOSIZIOAREN AZTERKETA
- ETAPA FISIOLOGIKO EZBERDINAK:
  HAURTZAROA, NERABEZAROA, ZAHARTZAROA, HAURDUNALDIA, EDOSKITZAROA, MENOPAUSIA...
- NUTRIZIO KLINIKOA:
  HIPERKOLESTEROLEMIA, HIPERTENTSIOA, OSTEOPOROSIA, SINDROME METABOLIKOA...
- ELIKADURA ALERGIAK ETA INTOLERANTZIAK

Zure ongizatea esku onenetan!

Arretxinaga etorbidea 9 behea Markina-Xemein

OREKA ZENTROA

Jose Mari Altzibar kalea, 12 [MUTRIKU]
• **696 67 56 65** [09:00-21:00]
gorputzoreka@gmai.com

GORPUTZAREN OREKA, ESKURIK ONENETAN

Urteetako esperientziarekin, bezero bakoitzari egokitutako saioak eskaintzen dituzte Oihana Kortazar eta Jon Agirrezabalagak Mutrikuko Oreka Zentroan; zerbitzu independenteak, baina elkarren osagarri direnak.

Masajeak eta osteopatia. Lesioak osatzeko zerbitzua eskaintzen du Orekak, masaje mota eta teknika ezberdinen bitartez.

Kirol eta luzaketa-posturologia klaseak. Egoerara egokitutako talde murriztuak (astelehenetik ostegunera, goiz-arratsaldez).

• **Hiit:** Ordubeteko zirkuituak. Intentsitate handiagoa eta txikiagoa tartekatuz kardion oinarritutako zortzi ariketa, izerditzeko eta gorputz guztia tonifikatzeko. Materiala erabiltzen da.

• **K-Stretch:** 8 urtetik gorakoei zuzenduta, posturologia lantzeko 45 minutuko luzaketa saioak. Hamaka berezi batean etzanda egiten da, gorputzari berezko postura emateko. Une lasai bat hartu nahi dutenentzat, jestu txarrak zuzendu, kroniko diren minak kendu edota gaitz ezberdinek eragindako arazoak arintzeko baliagarria. Haurdun dauden emakumeek ere egin dezakete.

• **Entrenamendu pertsonalizatuak:** Kirolean helburu bat dutenentzako hileroko/asteroko plangintzak. Aire librean egiteko entrenamendu pertsonalizatuak, tutorialekin lagunduta.

Kirola eta
ariketa
fisikoa
bultzatuz
BERRIATUA
ELIZATEKO
UDALA
berriatua.org

IDAGA ESTETIKA
40 urte baino gehiago zu zaintzen
Kosmetologia
Estetika zerbitzuak
Medikuntza estetikoa
ONLINE DENDA
estetikaidaga.com
@idaga estetika
Sabin Arana, 7 behea ONDARROA
94-683 08 38 · 687 80 24 82 · info@estetikaidaga.com

Irune
Terapia & Estetika zentroa
AURPEGI TRATAMENDUAK
Azal-diagnostikoak, peeling-a, garbiketa, aknearen mantenua...
GORPUTZEKO TRATAMENDUAK
Gorputz daignostikoa, tratamendu eraginkorrak, masaje ezberdinak...
TERAPIA HOLISTIKOAK
Energia kanalizatzailea, "Zu zeu maitatzeko hamar arrazoi", "Saharako brisa", "Emodetox"...
Lor ezazu azal argitsuagoa eta bizi-betea!
FHOS
BIOLUMINISCENTE
Galdetu lasai!
Sabino Arana etorbidea, 8 behea
48280 LEKEITIO
94-684 29 83

Lea Ibarra
www.leaibarra.eus
6
5
4
LABUR
3
MUNITIBAR
ARBATZEGI
GERRIKAITZ
UDALA
94-616 53 00 / www.munitibar.org
AULESTIKO
UDALA
94-627 90 06
www.aulesti.eus
GIZABURUAGAKO
UDALA
94-684 25 86
www.gizaburuaga.eu

Elexalde, 1 • 48289 GIZABURUAGA | Tel. / faxa: 94-684 29 82 | leaibarra@bizkaia.org

EDERTZE ZENTROA

RAKEL BILBAO
ZENTRO MEDIKU ESTETIKOA

RAKEL BILBAO ZENTRO MEDIKU ESTETIKOA
Santa Katalina, 2 behea • LEKEITIO • 679 10 23 94
www.rakelbilbao.com

- Aholkularitza kosmetikoa
- Medikuntza estetikoa
- Begiak eta bekainak
- Tratamenduak
- Masajeak
- Esku eta oinetako estetika
- Laserra
- Depilazioa
- Makilajea
- Aparatologia mediku teknologia
- Tatuajeak

Lotara sartu aurreko ariketak

Arnasketa-ariketek estresa eta antsietatea murrizten eta loak hartzen lagun diezazukete. Jarraitu sei urrats erraz hauek:

1 **Mihiaren punta ahosabaian bermatu.** Jarrera horrek burua bideratuta mantentzen lagunduko dizu, eta distrakzioak saihesten.

2 **Bota arnasa guztia ahotik**; birikak erabat hustu.

3 **Itxi ahoa eta hartu arnasa sakon sudurretik.** Zenbatu laura arte arnasa hartu bitartean. Ahalegindu birikak ahal beste airerekin betetzen.

4 **Eutsi arnasari zazpi segundotan**, erlaxatzeko eta gorputza oxigenatzeko.

5 **Bota arnasa astiro-astiro sudurretik zortzi segundotan**. Ahalegindu arnasa guztia botatzen, eta bide batez, erlaxatzen.

6 **Prozesu hau gutxienez hiru mintutuan errepikatu.** Tarte horretan, ahalegindu arnasean kontzentratzen eta lasaitasun sentsazioaz gozatzen.

ETXEBARRIAN

BIZI KALITATEA HOBETZEN LAGUNTZEKO

FRONTOIA Erbera 22an.
Erreserbak egiteko, astebete lehenago.
Udaletxera deitu behar da ordua hartzeko.

GIMNASIOA Erbera 22an.
Erabili nahi duenak udaletxean eman behar du izena.

SKATE PARKEA Ibaun parkean.

UR PARKEA Ibaun parkean.
Ekainetik irailera, biak barne.

Etxebarria udala

ETXEBARRIKO UDALA
Peñanekua plaza, 1
ETXEBARRIA
94-616 64 32

HAGIN KLINIKA
(MARKINA-XEMEIN/LEKEITIO)

HAGIN KLINIKA

ARTIBAI HAGIN KLINIKA

Artibai kalea, 6-1 esk. MARKINA-XEMEIN · **94-616 61 60** · haginklinikaartibai@gmail.com

Azken teknika eta teknologia odontologikoak erabiliz, era guztietako tratamenduak egiten ditugu.

- Ortodontzia
- Peridontzia
- Odontologia Estetikoa
- Hortz- protesiak
- Inplanteak

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 08:00-20:00
(ez dute eguerdian ixten)
Barikuetan: 08:00-15:00

HAGIN KLINIKA

AKARREGI HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa Etor., 26 bis-behea • LEKEITIO • **688 82 68 31 • 94-684 27 02**
acarreguiclinicadental@gmail.com

Juan Jose Akarregi Loyola doktorea (Kolegiatu zkia.: 573)
Mediku estomatologoa

- Odontologia orokorra
- Hortz-inplanteak
- Ortodontzia
- Periodontzia

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 09:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00
Barikuetan: 08:00 - 14:00

P.A.D.I. IMQ

HAGIN KLINIKA

Ana Arrillaga Elkoro Hortz Klinika

ANA ARRILLAGA HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa etorbidea, 2-behea • LEKEITIO • **94-685 00 44**
info@anaarrillagaelkoro.eus **www. anaarrillagaelkoro.eus**

- Odontologia orokor prebentiboa
- Odontopediatria
- Ortodontzia
- Hortzen higienea
- Periodontzia
- Hortz-estetika
- Endodontzia
- Hortz-protesiak
- Aurpegi-masailetako kirurgia
- Inplantologia
- Amalgamako enpasteak kentzea eta ordezkatzea
- 3D eskanerra
- Hortzak zuritzea zoom 600

markina-xemein udala
MARKINA-XEMEINen
mugi eta mugi !
UNI Markina - Xemein
Argazkia: SATZI
ESKOLA KIROLA
Karate • Gimnasia erritmikoa • Txirrindularitza • Tenisa •
Mendi-irteerak • Psikomotrizitatea • Futbol 7/11 •
Futbol 2017 jaioak • Xakea • Atletismoa • Eskupilota •
Zestatxiki • Eskalada • Eskubaloia • Herri kirola •
KIROLDEGIAN
GAP •
Pilates •
Spinning •
Atxondobox
(Crosstrainning) •
Entrenamendu
gidatuak •
Aquagym •
3. adinekoentzako
mantenimendua
Kiroldegia
Ordutegi BERRIA:
Astelenetik ostiralera: 18:00-21:30
Larunbata-Igandea: 18:00-20:00

HAGIN KLINIKA

GALDER ETA NAHIA HAGIN KLINIKA

Paskual Abaroa Etorbidea, 45 - behea • LEKEITIO • **94-624 31 39** • galderbelokihk@gmail.com

- Odontologia orokorra
- Hortz estetika
- Aho barruko eskanerra
- Mikrokirurgia
- Inplanteak
- Ortodontzia
- Periodontzia
- Protesi mugaezinak eta mugigarriak.

Ordutegia:
Astelehen eta eguaztenetan: 12:00 - 20:30
Martitzen eta eguenetan: 08:00 - 16:30
Barikuetan: 08:30 - 15:30

HAGIN KLINIKA

LASAI HAGIN KLINIKA

Kanttoipe, 2 behea • ONDARROA • **94-613 44 15 • 688 657 720**

- Inplanteak
- Protesiak
- Periodontzia
- Ortodontzia
- Haginetako estetika
- Haurren hortzak zaintzeko programa (PADI)

HAGIN KLINIKA

LUKENE ETA ARIANE HAGIN KLINIKA

San Ignazio, 59 • ONDARROA • **94-683 32 20**

- Inplanteak
- Odontologia orokorra
- Odontopediatria
- Ortodontzia
- Hortz estetika
- Periodontzia

HAGIN KLINIKA (MUTRIKU)

OPTIKA ETA ENTZUMEN ZENTROA (LEKEITIO)

HAGIN KLINIKA

OTXAGABIA HAGIN KLINIKA

Artabide, 26-behea ezk. B • ONDARROA • **94-683 04 62**

Juan Carlos Otxagabia Urriz doktorea
Mediku - odontologoa

- Aho barruko eskanerra
- Odontologia
- Erradiologia
- Ortodontzia TRADIZIONALA eta IKUSEZINA
- Odontopediaria
- Orthoapnea
- Mikrokirurgia
- Periodontzia
- Inplanteak
- IGUALATORIOA [I.M.Q.]

Ordutegia:
Astelehen, asteazken, ostegun eta barikuetan: 09:30 - 15:30 / Martitzenak: 9:30-20:00

OPTIKA

ALAZNE OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA

Jose Mª Altzibar Etorbidea, 1 • MUTRIKU • **943-60 31 54** • alazne.optika@gmail.com

- Begien osasunaren eta graduazioaren azterketa
- Ikusmen gaitasuna
- Errefrakzioa
- Begien osasun azterketa (prebentzioa).
- Ikusmen binokularra eta abar...
- Audio protesista, zentroan bertan
- Entzumenaren azterketa, audiometria
- Protesien adaptazioa
- Bainurako tapoiak
- Miopia kontrola

Ordutegia
Astelehenetik barikura: 09:30-13:00 / 17:00-20:00 Zapatuak: 10:00-13:00
- Opari txartelak

OPTIKA

VITORIA OPTIKA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA ZENTROA

Erribera, 16 • ONDARROA • **94-613 41 38** • optikavitoriaondarroa@gmail.com
www.optikavitoria.com

UNE 175001
KALIDENDA

- Osasun Sailak homologatutako Audifonoen Zentroa
- Etxean ere atenditzen dugu
- Bainurako tapoiak momentuan egiten ditugu
- Audifono txikienak
- Teknologia berrienak, pilarik gabeko audifonoak, mugikorrerako eta telebistarako konexioarekin

Ordutegia
Astelehenetik barikura: 09:30-13:30 / 16:30-20:00 Zapatuak: 09:30-13:30

Mutrikuko Udala

EGIN ZAITEZ BAZKIDE

MUTRIKUKO KIROLDEGIAN

ESKAINTZAK

- Spinning
- Bodybalance
- Bodypump
- Crosstrainning
- Bodystep
- TRX
- Combat
- Zumba
- Pancafit
- Fitness Aholkularitza
- Fitness Gela
- Yoga

ktx mugiment kiroltxartela

Mutrikuko kiroldegiko bazkideak beste udalerrietako 165 kirol-instalazio baino gehiagotara kostu gehigarririk gabe sartu ahal izango dira.

informazio gehiago:
www.kiroltxartela.eus

Santurtzi, Portugalete, Ortuella, Trapagaran, Zierbena, Abanto-Zierbena, Sestao, Barakaldo, Muskiz, Arrasate, Bergara, Oñati, Amurrio, Laudio, Ugao-Miraballes, Bakio, Arrigorriaga, Basauri, Etxebarri, Bermeo, Erandio, Gernika, Lemoa, Sopela, Durango, Berriz, Elorrio, Sondika, Zamudio, Lekeitio, Mungia, Markina-Xemein, Mundaka, Ermua, Eibar, Soraluze, Elgoibar, Mutriku, Mendaro, Deba, Zumaia, Zestoa, Getaria, Zornotza, Bilbo, Azpeitia, Orio, Urduliz, Zumarraga, Derio, Legazpi, Abadiño, Larrabetzu, Getxo, Gorliz, Galdakao, Beasain, Ondarroa, Ordizia, Lezo, Orozko, Zalla, Gueñes, Igorre, Leioa, Balmaseda, Urretxu, Maruri, Urduña, Vitoria-Gasteiz, Iruña Oka, Ataun, Ezkio, Zegama, Segura, Agurain, Tolosa, Oiartzun, Ormaiztegi, Villabona, Errenteria, Idiazabal, Donostia, Galdames, Ibarra, Pasaia, Astigarraga, Azkoitia, Irun, Andoain, Usurbil, Ea, Zarautz, Hondarribia, Alonsotegi, Barrika eta Hernani.

Informazio gehiago www.mutriku.eus orrialdean

KIR
OLA

LEKEITIO
geure
nortasunetik

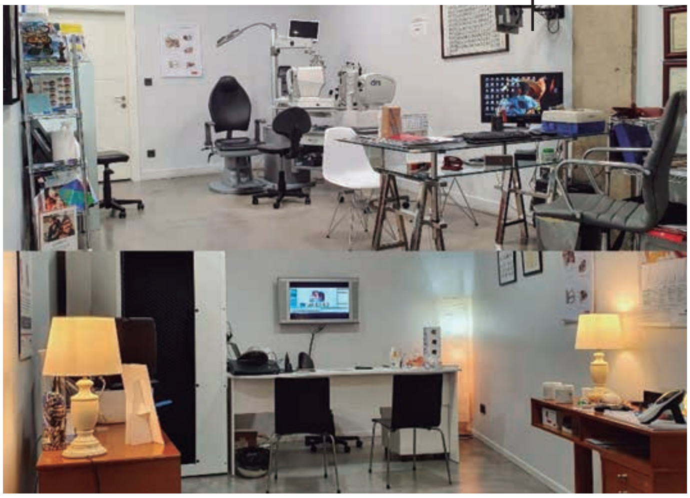
SANTI
BROU
ARD

KIROL
DEGI
AN

Spinning · Strech · Gap
Dance fit · Zahartze aktiboa
Dance pump · Core+tone
TRX · Ballet · Funtzionala
Total body · Fitpilates
Igeriketa · Aquagym
Gazte Zumba · Ballet
Jazzfunky · Igeriketa
...eta gehiago!

OPTIKA ETA ENTZUMEN ZENTROA [LEKEITIO]

IRIGOIEN OPTIKA



Zumatzeta kalea, 1 [LEKEITIO]
• 94-684 31 72 • 638 37 63 33
irigoienoptika@telefonica.net

ZURE IKUSMEN OSASUNA ETA ENTZUMENA DIRA GURE LEHENTASUNAK

1995.urtean sortua. Instalazio modernoak ditugu oso ondo hornituak. Hurbilagoko tratua, zerbitzu profesionala eta azken teknologiaz baliatuz kalitate ezin hobea eskaintzen dizkizugu ikusmenaren eta entzumenaren tratamenduan.

IKUSMENA:

- Ikusmenaren graduazioa
- Ukipen-lenteak egokitzea
- Begietako tentsioa hartzea
- Erretinografo digital konputerizatua
- Ikusizko azterketa
- Ukipen-lenteen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Tonometria

AUDIOPROTESISTA:

- Audiofono digitalak
- Audifonoen berrikuspenak eta egokitzapenak
- Entzumenerako laguntza
- Uraren eta zaraten kontrako tapoiak neurrira

• ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA.
• DESKONTU BEREZIAK: IMQ, FREMAP, MUTUALIA.
• EGUZKITAKO BETAURREKOETAN ETA BETAURREKO GRADUATUETAN AUKERA ZABALA: Dolce &Gabbana, Ray Ban, Etnia Barcelona, Silhouette, Serengeti ...

KIROLDEGIA [ONDARROA]

ONDARROA FITNESS

Iparragirre, 9, behea [ONDARROA]
• 94-683 11 42 • 688 75 55 51
@ondarru_fitness_studio

HELBURUAK LORTZEKO BIDEAN, JENDEAREKIN BAT

Urte eta erdi Ondarru Fitness gimnasioko monitore izan ostean, Lorena Elisabeth Bogadok haren ardura hartu du. Hori bai: orain arteko burua, Luis Ferreño, ez da erabat erretiratuko, ikastaroak ematen segi egingo baitu. Gainera, taldea handitu egin da: Aritz Badiola ere gehitu zaie orain arteko gidariei. Aldaketak aldaketa, zuzendari berriak soinketa-gelaren izaera mantentzen jarraituko du, alegia, bezeroei arreta pertsonalizatua eskaintzeaz gain, haien bizi kalitatea hobetzeko bidean laguntzen.

Zein da Ondarru Fitness zentroaren filosofia?
Entrenamendu pertsonalizatua eskaintzen dugu. Baina hori baino gehiago da: jendearen alboan egotea ere bada, euren asmoak lortzeko bidean, fisikoak zein sozialak; azken batean, jendea ondo egotea osasunaren ikuspegi zabalenean. Eta ni pentsakera horrekin bat nator erabat.

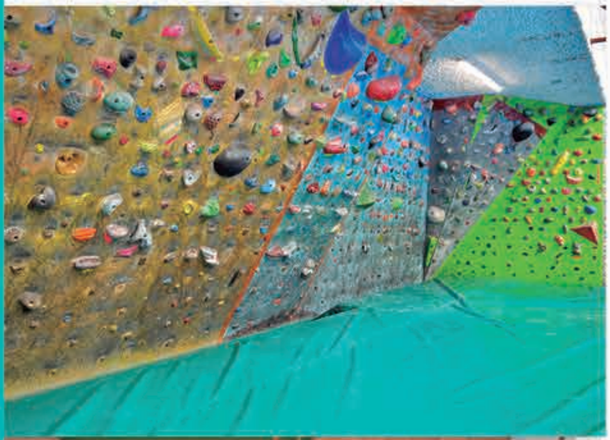
Zelan egokitzen da Ondarru Fitness bakoitzarengana?
Denek ezin dituzte ariketa berak egin. Beraz, bakoitza ebaluatu, eta entrenamendu plana egiten diogu. Makinen arloan, ariketa kardiobaskularrak egiteko ekipamendua zein funtzio anitzekoak dauzkagu, bakoitzaren premiei egokitzen errazak.

Ze bilatzen du jendeak Ondarru Fitness-en?
Asko entrenamendu bizi bat egitera badatoz ere, beste asko —batez ere jende heldua edo nagusia— bizi kalitatea hobetzera datoz, eta hori lortzeko bidean, gu alboan izaten gaituzte, barruko zein kanpoko aktibitateetan. Horrenbestez, terapia integrala eskaintzen dugu, alegia, fisikoa ezezik, baita soziala eta mentala ere, eta oinarri horri erantzunez, adibidez, oso ohikoa da talde modura lau hormetatik kanpoko jardueretan parte hartzea; dela lasterketetan, dela mendi martxetan.

ONDARROAN

ZALDUPE UDAL KIROLDEGIA

Zaldubide Kalea, 13
Erreserbak egiteko telefonoa: **94-613 42 09**
kiroldegia@ondarroa.eus



Ordutegia:
Astelehenetik barikura: **07:30-21:00**
Zapatuak: **09:00-13:30 / 16:30-20:00**
Domekak eta jai egunak: **09:00-13:30**

Uztaila-iraila:
Astelehenetik barikura:
07:30-13:30 / 16:30-20:30
Zapatuak: **08:00-14:00**

*** Kiroldegiko sarrera 5 minutu aurretik eta irteera 15 minutu beranduago.**

GIDATUTAKO IGERIKETA IKASTAROAK:

- **3 urtekoentzat;**
  Tripi-trapu
- **4 urtetik gorakoentzat;**
  Dortoka (1. maila)
  Itsas zaldia (2. maila)
  Pinguinoa (3. maila)
  Itsas txakurra (4. maila)
- **13 urtetik gorakoentzat;**
  Autonomia (1. maila)
  Teknika (2. maila)
  Igeriketa mantenua
- **Mantenimendua**
  Uretako jarduera (65 urtetik gorakoentzat).
  Uretako jarduera: dibertsitate funtzionaldunentzat.

GIDATUTAKO BESTE IKASTAROAK:

Cross-training · **Multi-fitness** · **Fite-bike** · **Aqua-fit** · **Pilates** · **Core-tone** · **Fit integrala** (65 urtetik gorakoentzat)

INSTALAKUNTZEN ERABILERA INDIBIDUALA:

Boulderra · **Squash kantxa** · **Igerilekua** · **Muskulazio gela** (fitness).

ondarru
bixi-bixi

ONDARROAN

Artibai errekaren ertzean, herriaren erdigunean daukagu Artibai Udal Egoitza, giro familiarrean eta gertuko elkarbizitzan oinarrituta. Euskararen eguneroko presentzia eta belaunaldiarteko programak dira gure ezaugarri nagusiak.

ARTIBAI EGOITZA

GURE ZERBITZUAK

- Arreta zuzena, eguneroko oinarrizko ekintzetan laguntza.
- Erizain zainketa egun guztian.
- Ongizate zerbitzu integrala eta senide eta lagunen arreta zerbitzua.
- Buru osasun eta ongizate psikologikorako zerbitzu integrala.
- Mediku kontsulta eta osasun agendaren koordinazioa.
- Aisialdiaren planifikazio pertsonalizatua.
- Podologia zerbitzua.
- Ileapaindegi zerbitzua.
- Garbitegi zerbitzua.
- Herriko kultur elkarteekin elkarlana.
- Egoitzatik kanpoko ekintzak.

ARTIBAI UDAL EGOITZA
Artibai, 4. ONDARROA
94-683 32 31
artibaiegoitza@ondarroa.eus

ondarru
bixi-bixi

Uribarren Abaroa

fundazioa ► Egoitza
Eguneko Zentroa

www.uribarren.es