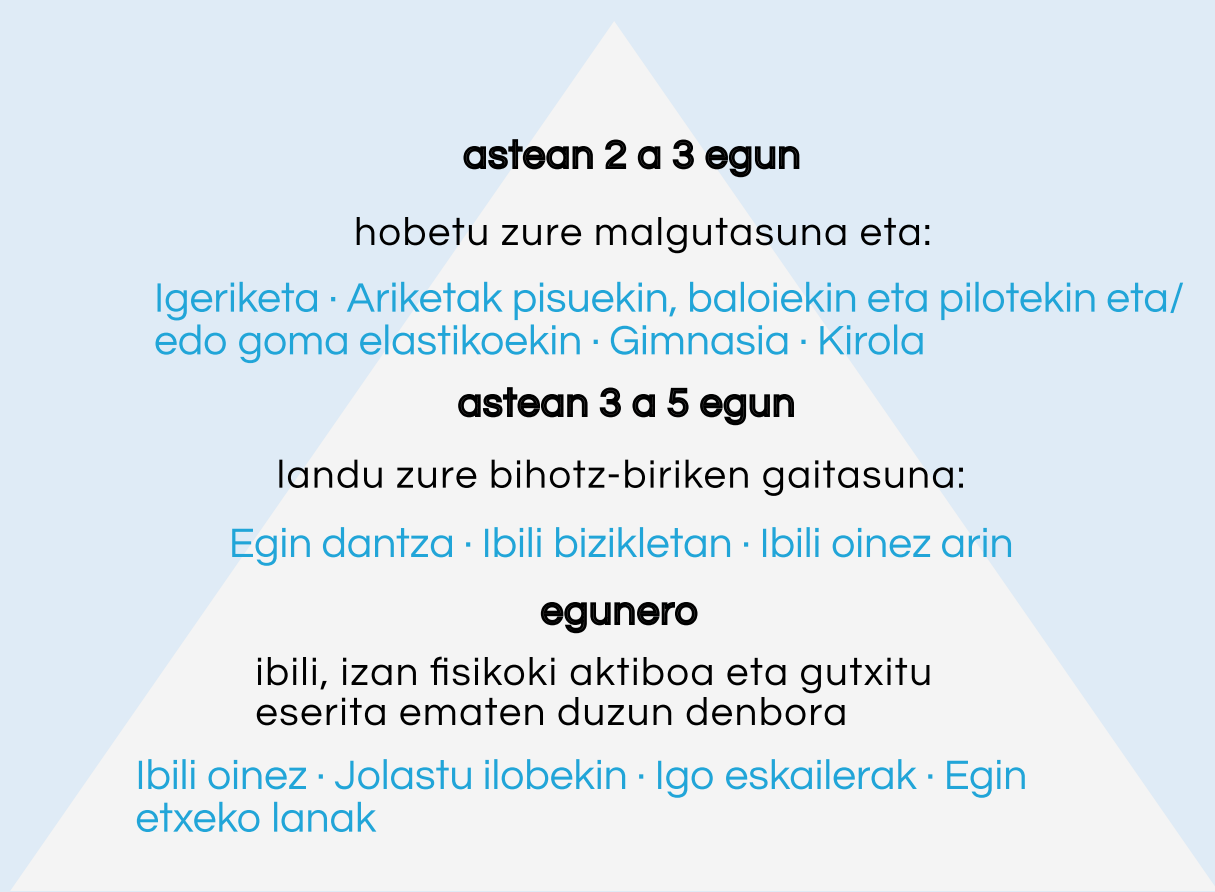




3.3. ariketa

Atal hau amaitzeko, proposatzen dizugu zuk zeuk programatzea asteko jarduera fisikoa, erreferentzia gisa piramide hau erabilia.



Iturria: Madrilgo Udala, Enplegu Gobernu eta Herritarrentzako Zerbitzuen Eremua: adinduentzako zuzendaritza nagusiak 2007an egindako gidako jarduera fisikoaren piramide egokitua

Apuntatu asteko egutegiaren eredu honetan zein jarduera edo ariketa egin asmo duzun eta zein ordutan (goizean edo arratsaldean).

	Al.	Ar.	Az.	Og.	Or.	Lr.	Ig.
Goizean							
Arratsaldean							