

Emakumearen Eguna  
GOAZEN CROSSFIT  
egitera!

MARTXOAK



DE MARZO

Día de la mujer  
¡VAMOS A CROSSFIT!

**Egitaraua**  
Programa

**17:30**

**Deialdia**  
Convocatoria

**17:45**

**Harrera eta jardunaldiaren sarrera**  
Recepción e introducción de la jornada

**18:00-19:00**

**Entrenamendu orokorreko saioa**  
Sesión de entrenamiento general

**19:15-20:15**

**Hitzaldiak: Emakumea (kirolaria) eta haren beharrak. Ikuspegi integratzailea nutriziotik, odontologiatik eta fisioterapiatik.**

Charlas: Mujer (deportista) y sus necesidades. Una perspectiva integrativa desde la nutrición, odontología y fisioterapia.

**20:30**

**Lunch**

**Nola eman izena**

“Crossfit Irun”-eko bazkidea bazara, Emakumeok Mugimenduan / Mujeres y Activas ekitaldia (aimharder bidez). Bazkidea ez bazara, bidali mezu elektronikoa bat “crossfitirun2015@gmail.com” helbidera. Izen- abizenak eta telefono-zenbakia zehaztuz.

**Kokapena**

41 Errotako errepidea Irun (Gipuzkoa). Renferen eta Euskotrenen geltokitik gertu, Irun Bentak-en. (7 minutu oinez)

**Como apuntarse**

Si eres usuaria de “Crossfit Irun”, evento Emakumeok Mugimenduan/ Mujeres y Activas (aimharder). Si no eres usuaria, envíanos un mail a “crossfitirun2015@gmail.com”, detallando nombre completo y número de teléfono.

**Localización**

Carretera del molino 41 Irun (Gipuzkoa). Cercano a la parada de Renfe y Euskotren de Irun Bentas. (7 minutos andando)

CrossFit



IRUN

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Kultura, Lanbidetza, Gazteria  
eta Kirol Departamentua



M  
EMAKUMEOK  
MUGIMENDUAN  
MUJERES  
Y ACTIVAS



ETORKIZUNA ORAIN  
Es futuro