

DERRIGORREZKOAK

HITZORDUA HARTU 946179180/ <https://www.tramiteakonline.bermeokoudala.eus/tramiteakonline/>
(ZURE KODEA ESKATU)

MASKARA



HURBILTASUN TXARTELA ESKURA



TOAILA



UR BOTILA

KIROL ARROPA SOINEAN

(ALDALEKUAK ETA TAKILAK ITXITA DAUDE)

GOMENDAGARRIAK

TOAILA BI



ESKUMUTURREKOAK



BURURAKO ZINTAK, ZAPIAK



ESKU LARRUAK (FITNESSerako)



ARRISKU TALDEETAKO PERTSONAK EZ ETORTZEA (60 URTETIK GORAKOAK, GAIXOTASUN BASKULARRAK, HIPERTENSIO ARTERIALA, BIRIKIETAKO GAIXOTASUN KRONIKOAK, DIABETESA, MINBIZIA EDO IMMUNODEPRESIOA DAUKATENAK, HAURDUN DAUDEN ANDRAZKOAK, ...)