

# Oinez mugitzeko ohituraren 10 abantaila

**1** Zure osasuna eta pertsona guztiena hobetzen duzu



**2** Lurraren osasuna hobetzen duzu



**3** Dirua aurrezten duzu



**4** Pentsatzeko astia irabazten duzu




**5** Estresa murrizten duzu



**6** Zure auzoa eta herria zaintzen dituzu



**7** Balioa ematen diozu eremu publikoari



**8** Tokiko dendetan erosten duzu



**9** Gizarte harremanak hobetzen dituzu



**10** Istripuak saihesten dituzu



*Oinez denok irabazten dugu*



# metrominuto Antsoain

**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**



**Antsoain Urola**  
**Ayuntamiento de Antsoain**



Metrominuto deskargatu  
QR kodearekin  
OFI kodearekin



## DISTANTZIAK ETA OINEZ BEHAR DEN DENBORA

Herrian batez beste 5 km orduko abiadura irabiltzeko behar den denbora  
Ibilbideak oinez egiteko distantzia eta denbora

