

# UNE VIE SAINE



**Prendre soin de soi et mener une vie saine, c'est tellement important ! ❤️**

**Parfaitement conscients de cela, nos commerçants nous aident à trouver à tout moment ce qu'il y a de mieux pour nous et ce dont nous avons vraiment besoin.**

Nous vous proposons cet itinéraire santé pour prendre soin de vous et vous chouchouter, intérieurement et extérieurement. Des équipements sportifs, des techniques d'étirement exclusives, une mode durable, et des lits et des matelas pour vous reposer et récupérer après toutes ces activités. Rien n'est plus important que la santé.



## Forum Sport : Unis par le sport

Le point de départ de notre itinéraire se situe dans un de magasin [Forum Sport](#), l'une des principales entreprises spécialisées dans la vente **d'accessoires de sport**. Tous leurs magasins sont divisés en rayons spécialisés où l'on trouve une vaste gamme de produits aux meilleurs prix. Ici, on sait que **derrière chaque sportif, il y a une histoire** de vie liée au sport. Et ces différentes histoires sont autant de sources d'inspiration pour offrir aux clients les articles des plus grandes marques aux meilleurs prix.



## Mugendo : Un lieu pour vous déstresser

Le [Mugendo](#) est un art martial qui fait intervenir des techniques de jambes, de boxe, et d'autodéfense. Dans l'école d'Indautxu, vous découvrirez une façon différente de développer **vitesse, souplesse, puissance et coordination**. On vous y enseignera un véritable art martial dans un environnement sécurisé, ludique, et passionnant. Chez Mugendo, on souhaite avant tout offrir aux élèves un lieu où ils pourront se relaxer et éliminer le stress. Il existe également deux autres centres [à Bilbao](#).



## Medical Albia : Pour améliorer votre santé et vos performances

Medical Albia est un **centre médical spécialisé dans la physiothérapie, le traitement des blessures, le rajeunissement, les soins laser, la diététique** et d'autres techniques avancées. Encadré par le docteur Gonzalo Villadangos Alonso, le personnel médical utilise les méthodes les plus modernes et les traitements les plus innovants. Le centre compte deux médecins spécialisés dans l'utilisation de l'activité physique pour améliorer la santé et accroître les performances. Ils ont recours à des techniques comme le gyrotonic, la gyrokinesis, les pilates, les techniques d'étirement complets et les exercices abdominaux hypopressifs, ainsi qu'à des appareils médicaux supervisés par un personnel spécialement formé.



## Colchonería Miluna Flex : Le repos absolu

Bien choisir son matelas pour profiter d'un repos parfaitement adapté à nos besoins est essentiel pour notre bien-être et notre santé. Depuis plus de 12 ans, Colchonería Miluna prend soin de nous. Avec 3 boutiques dans notre ville, c'est l'un des **spécialistes** qui offre le plus grand choix de literie.



## **Moiquit**

Nous vous invitons maintenant à découvrir une enseigne de **mode écologique**, douce pour notre peau et respectueuse de l'environnement. Un lieu informel et décontracté, où l'on trouve les dernières créations des marques nationales et internationales. C'est [Moiquit](#). Et c'est Verónica qui est à la tête de cette aventure. Elle conçoit la mode comme une expérience complète dans laquelle elle fait intervenir l'art et la musique. Ici, vous trouverez des vêtements pour les femmes et les hommes qui veulent s'habiller dans un style décontracté et confortable, avec des marques que vous ne trouverez nulle part ailleurs à Bilbao. 40 % de leurs vêtements sont bio ou recyclés. Moiquit a ouvert [deux boutiques à Bilbao](#)

[Más rutas](#)