

IKASTARO BERRIAK 2010-2011 / NUEVOS CURSOS 2010-2011

GIMNASIO-TATAMI ARETOA – 4. SOLAIRUA / SALA GIMNASIO-TATAMI – 4ª PLANTA

1. ESPALDA SANA TIERRA (A PARTIR DE NOVIEMBRE)

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
M-J 09:30-10:30	Gimnasio- 4ª Planta	25,55 €	37,15 €	21,70 €	12	Autoconciencia corporal + Corrección postural + Antiestrés Curso dirigido a eliminar el estrés muscular mediante la recuperación de la postura correcta del cuerpo. La práctica, dirigida por un/a monitor/a especializado/a se realiza en sesiones de 60 min y trabaja en la recolocación de las cadenas musculares, con especial incidencia en la espalda. Dirigido a personas de todas las edades y condición física.
L-X 19:30-20:30	Gimnasio- 4ª Planta	25,55 €	37,15 €	21,70 €	12	

FITNESS/SPINNING ARETOA – 1. SOLAIRUA / SALA FITNESS/SPINNING – 1ª PLANTA

1. EQUILIBRIO / FUERZA / MOVILIDAD PLUS 50 AÑOS

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
M-J 09:30-10:30	Fitness	25,55 €	37,15 €	21,70 €	12	Programa específico en circuito y grupos reducidos para personas mayores de 50 años en el gimnasio de fitness. Este circuito está diseñado para un trabajo concreto de equilibrio, fuerza y movilidad de las articulaciones. Se realiza con el apoyo de las máquinas y con la dirección de un/a monitor/a especializada.

2. CICLISMO INDOOR

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
M-J 10:45-11:35	Fitness	28,60 €	47,10 €	28,60 €	24	Bicicleta Estática + Música Entrenamiento aeróbico que se realiza en una bicicleta estática al ritmo de la música y dirigido por una persona especialista. Indicado para desarrollar el sistema cardiovascular, mejorar la condición física general y la resistencia. Su práctica es sencilla, por lo que está indicado para todas las edades.

IGERILEKUA / PISCINA

1. ESPALDA SANA AGUA

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
L-X 10:00-10:45	PP	30,90 €	49,65 €	26,20 €	8	Autoconciencia corporal + Corrección postural + Antiestrés Curso dirigido a eliminar el estrés muscular mediante la recuperación de la postura correcta del cuerpo. La práctica, dirigida por un/a monitor/a especializado/a se realiza en sesiones de 60 min y trabaja en la recolocación de las cadenas musculares, con especial incidencia en la espalda. Dirigido a personas de todas las edades y condición física.

2. PREPARACIÓN AL PARTO

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
L-X 11:00-11:45	PP	30,90 €	49,65 €	26,20 €	6	Respiración + Tonificación El Pilates cuenta con una modalidad dirigida a mujeres que vayan a dar a luz próximamente y quieran adecuar su condición física al parto. Este programa de ejercicios, basados en el respiración y el trabajo de la musculatura interna, está dirigido de forma específica a fortalecer el suelo pélvico, tonificar las zona que serán afectadas durante el embarazo y el parto (zona abdominal, espalda, piernas), aliviar la tensión muscular y potenciar la postura corporal correcta.

3. FITNESS ACUÁTICO

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
M-J 20:00-20:45	PP	23,00 €	36,85 €	19,55 €	15	Fitness + Agua Combinación del agua y del trabajo de fitness. El programa de actividades que se desarrolla con o sin material específico, está dirigido a mejorar el sistema cardiovascular, la fuerza y además su práctica fortalece los músculos y los ligamentos, lo que hace que sea una actividad indicada como protección contra posibles lesiones. Dirigido a todas las edades.

4. AQUAGYM

ORDUTEGIA HORARIO	ARETOA SALA	TARIFA			PLAZAK PLAZAS	AZALPENA / EXPLICACIÓN
		ABO	NO AB	+1ACT.		Castellano
M-J 13:45-14:30	PP	23,00 €	36,85 €	19,55 €	15	Ejercicio + Tonificación + Agua Combinación del agua y del trabajo aeróbico que dan como resultado esta gimnasia de la energía y del cuerpo. La ingravidez del agua nos ayuda a tonificar el cuerpo dentro de un ambiente lúdico.

CORCHERAS FUERA

SÁBADO TARDE (piscina adultos)	Se retirará 1 corchera (se habilitarán, por lo tanto, 4 calles para el nado convencional) para crear un espacio LÚDICO.	Kortxera bat bilduko da (ohiko igeriketarako 4 kale egokituko dira beraz) esparru LUDIKO bat sortuz.
-----------------------------------	---	--