



IRAILA | IKASTAROAK

SEPTIEMBRE | CURSOS

ARETOKO JARDUERAK | ACTIVIDADES DE SALA

**SPINNING**

Bizikleta egonkor batekin egiten den entrenamendu aerobikoa, musikaz lagundurik eta aditu batek zuzentzen duena. Sistema kardiobaskularra, egoera fisiko orokorra eta erresistentzia garatzeko egokia. Oso erraza da praktikatzea, beraz, aproposa da adin guztietarako.

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.

**IRRISTAKETA | PATINAJE**

Aisialdiko kirol ekintza dinamikoa, irrisgailuetaz baliatuz azalera erregular batetik irristatzean datzana. Irriatagailuak maneiatzeko oinarrikoak nahiz aurreratuak diren elementuak irakasten dira.

Actividad deportiva con fuerte componente de ocio que consiste en deslizarse por una superficie regular mediante el uso de patines. Se realiza una introducción en los elementos básicos y avanzados del manejo de los patines.

**MANTENIMENDU GIMNASIA | GIMNASIA MANTENIMIENTO**

Egoera fisiko osasuntsua hobetu eta mantentzeko gomendatutako ikastaroa. Ikastaro honetako ariketak egokiak dira gorputzeko giharrak bizkortu eta sistema kardiobaskularra sendotzeko. Mantenimenduko gimnasia, aerobik-eko ikastarotik haratago dagoen beste aukera bat da, aerobica baino aktiboagoa eta zorrotzagoa baita. Jarduera hau edozein adin eta egoera fisikoko pertsonen egin dezakete.

Actividad recomendada para la mejora y el mantenimiento de una saludable forma física. Los ejercicios de este curso están indicados para la tonificación de los músculos del cuerpo, así como para fortalecer el sistema cardiovascular. La gimnasia de mantenimiento es una alternativa al curso de aerobico, más activo y exigente. La práctica de esta actividad está indicada para personas de cualquier edad y condición física.

**DANTZA KARIBEARRAK | BAILES CARIBEÑOS**

Kultura karibetarraren dantza tipikoak, erritmo handikoak eta oso aktiboak. Besteak beste, saltsa, merengea, eta cumbia bezalako estiloak lantzen dira. Dantzak, jarduera fisiko osasuntsua modu atseginean eta dibertigarrian egiten laguntzen du, sistema kardiobaskularra sasoi onean mantenduz. Adin eta egoera fisiko orotako pertsonentzat da egokia.

Bailes típicos de la cultura caribeña, con mucho ritmo y muy activos. Se practican estilos de baile como la salsa, el merengue y la cumbia, entre otros. El baile contribuye a mantener una sana actividad física de una forma amena y divertida a la vez que se mantiene en buena forma el sistema cardiovascular. Indicado para personas de cualquier edad y condición física.



AEROBIC

Ikastaro honek gimnasia eta dantzen mugimenduak musikarekin uztartzen ditu, pausu batzuk eredutzat hartuz eta elkarren artean lotuz koreografia bat lortzen delarik, erraza eta dibertigarria dena. Gainera, pertsonaren erritmoaren hautematea eta koordinazioa sustatzen ditu.

Disciplina deportiva que combina la música con movimientos de gimnasia y baile, partiendo de unos pasos que mezclados entre sí determina una coreografía sencilla y divertida y potencia el ritmo y la coordinación de la persona.



PILATES

Pilates-a giharrak indartuz gorputz oreka mantendu eta osasuntsuak ez diren gorputz postura ohiturak desagokiak zuzentzea xede duen entrenamendu sistema da. Pilatesek arreta berezia ematen dio adimenaren eta gorputzaren artean oreka egoteari. Horretarako, erlaxazio teknikak yoga, gimnasia, traumatologia eta ballet teknikekin batera erabiltzen ditu, besteak beste. Maltutasuna bultzatzen duen jarduera da eta persona guztiek egin dezakete. Ikastaro hau talde txikietan egiten da.

Sistema de entrenamiento que se centra en el fortalecimiento de los músculos para mantener el equilibrio corporal y corregir los hábitos posturales insanos. El Pilates incide en la necesidad de un equilibrio entre la mente y el cuerpo y utiliza técnicas de relajación junto con técnicas de yoga, la gimnasia, la traumatología y el ballet, entre otras. Actividad que potencia la flexibilidad y es apta para todas las personas. El curso se realiza en grupos reducidos.



BODY POWER

Gimnasia aerobikoaren eta muskulazio gelan burutzen diren mugimenduen arteko konbinazioa. Ariketa honekin kalorien erreketeta altua eta gorputzeko gihar guztien tonifikazioa lortuko dugu.

Combinación de la gimnasia aeróbica con ejercicios propios de la sala de musculación. Esta mezcla permite conseguir un gasto calórico elevado a la vez que se tonifican los músculos de todo el cuerpo.



STRETCHING

Estres muskularra kentzeko diseinatutako ariketa programa, espezializatutako begirale batek gidatutako luzapenen bitartez. Ariketak gihar talde ezberdinak lantzen dituzte. Jarduera hau eginez, gorputzaren osasuna hobetu egiten da. Adin eta egoera fisiko orotako pertsonen zuzenduta.

Programa de ejercicios diseñados para eliminar el estrés muscular mediante el estiramiento guiado por una monitora o monitor especializado. Los ejercicios abarcan diferentes grupos musculares. La práctica de esta actividad proporciona una mejora de la salud corporal. Apta para todas las edades y condiciones físicas.

IGERILEKUKO JARDUERAK | ACTIVIDADES DE PISCINA



AQUAGYM

Uraren eta lan aerobikoaren konbinazioarekin gorputzareb eta energiaren gimnasia lortzen dugu emaitza gisa. Uraren pisugabetasunak gorputza indartzera laguntzen digu jolasgarria den giro batean.

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.



ZUZENDURIKO IGERIKETA | NATACIÓN DIRIGIDA

Ur ingurunean familiarizazioa eta konfiantzaren hobekuntza, ondoren igeriketaren eta honen estiloen aprendizaiak mailaka burutuz era pertsonalizatuan. Maila bakoitzeko helburuak betetzen dituzunean (hastapena eta hobekuntza), hurrengo mailara igarotzen zara.

Familiarización y mejora de la confianza con el medio acuático y posterior aprendizaje de la natación y sus estilos de manera personalizada por niveles. Una vez alcanzados los objetivos de un nivel, se pasa al siguiente.