

Informazioa:

JUMPFIT:

Ohe elastiko batean mugitzeko modu berri bat da, musikaren erritmora salto eginez. Jarduera fisiko hau desberdina da, jauzi egitean datza artikulazioak kaltetu gabe, eta pausoak dantza koreografiko bat balitz bezala jarraituz.



PILATES:

Gorputza luzatu, indartu eta orekatzeko diseinatutako ariketa eta mugimendu fisikorako metodo bat da. Gorputza hobeto ezagutzen, jarrera hobe izaten eta mugimendu errazagoa lortzen irakasten du. Pilatesek malgutasuna, arintasuna eta mugimenduen ekonomia hobetzen ditu.



ENTRENAMENDU FUNTZIONALA:

Ariketa fisiko sorta bat da, zure giharrak elkarrekin lan egiteko, entrenatzeko eta eguneroko lanak errazago eta lesiorik gabe egiteko prestatzen dizuna. Jarduera fisiko honen helburua norberaren egoera fisikoa hobetzea da, oinarrizko indarra eta erresistentzia landuz.

BODY COMBAT:

Arte martzialtan inspiratutako programa kardiobaskularra da; Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi eta Muay Thaitik datozen mugimenduekin. Musika on batean oinarritutako koreografiatua, parte-hartzaileek kolpeak, ukabilkadak, ostikoak eta katak egiten dituzte, kaloriak erretzen dituzte eta erresistentzia kardiobaskular handiagoa lortzen dute.



65 URTETIK GORAKOENTZAT JARDUERA FISIKO EGOKITUA:

Adin horietan gorputza mugitzea oso garrantzitsua da. Jarduera hau bereziki diseinatuta dago adineko pertsonetan jarduera fisikoa areagotzeko, eta gaitasun eta ahalmen funtzionalak sustatzeko helburuarekin. Saio bakoitzean, artikulazioen mugimendua, malgutasuna, indarra eta gaitasun kognitiboa landuko dira, bizimodu aktibo eta osasungarria sortzeko.



Ikastaroen oinarriak:

- Taldea ateratzeko gutxienez 8 pertsona apuntatu behar dira, gehiago apuntatuz gero merkeagoa izanen da.
- 12 pertsonako taldeak izanen dira gehienez.
- Urritik maiatzera izanen dira ikastaroak.
- Izen-emateak ordenaren arabera esleituko dira.
- Goizuetan erroldatuek lehentasuna izanen dute.
- Ordainketa bi zatitan: 1. urrian eta 2. ilbeltzean.
- 59 saio izanen dituzte ikastaroek (eskulanak 30).
- Kausa justifikaturik ez badago, ez da dirurik itzuliko.
- Ikastaroan jarraitzeko ordezeko pertsona bat bilatuz gero bere lekua hartu ahal izanen du, ilbeltzaren hasieran.
- Bestelako planteamenduren bat baldin badago banan-banan aztertuko dira.