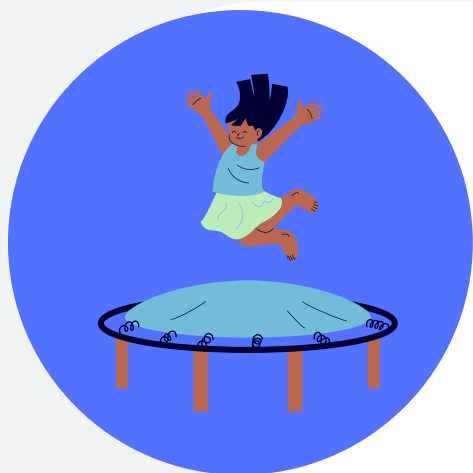


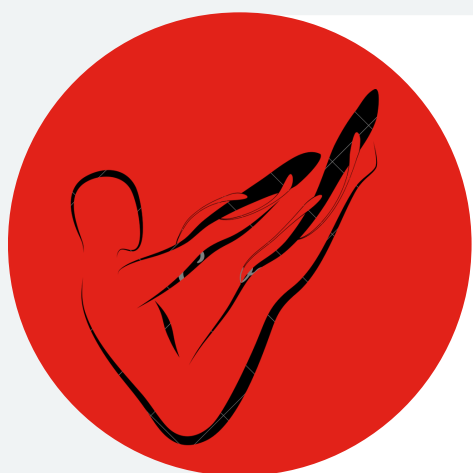
# UDAL IKASTAROAK 2023-2024

## INFORMAZIOA



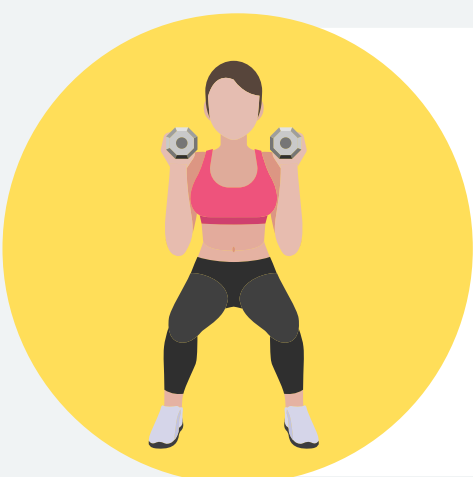
### JUMPFIT

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



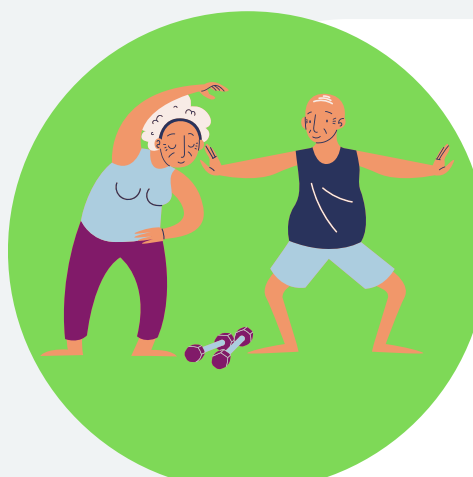
### PILATES

Gorputza luzatu, indartu eta orekatzeko diseinatutako ariketa eta mugimendu fisikorako metodo bat da. Gorputza hobeto ezagutzen, jarrera hobea izaten eta mugimendu errazagoa lortzen irakasten du. Pilatesek malgutasuna, aruntasuna 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. Helburua, egoera fisikoa hobetzea da, oinarrizko indarra eta erresistentzia landuz.



### JARDUERA FISIKO EGOKITUA

Adineko pertsonetan jarduera fisikoa areagotzeko, eta gaitasun eta ahalmen funtzionalak sustatzeko helburuarekin. Saio bakoitzean, artikulazioen mugimendua, malgutasuna eta indarra eta gaitasun kognitiboa landuko dira, bizimodu aktibo eta osasungarria sortzeko.



**GOIZUETAKO  
UDALA**

[www.goizueta.eus](http://www.goizueta.eus)

