



KIROL
ESKOLA



ATLETISMOA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Jarduera honetan, haurrak atletismoa probatu eta deskubrituko du, hainbat diziplina biltzen dituen kirola, korrika egiteak askoz haratago. Mugimendu-oinarri zabala lortuko du, etorkizunean txikienei garapen egokia izateko aukera emango diena, eta, ondoren, indarrari, erresistentziari, koordinazioari, orekari eta abarri lotutako oinarriak finkatzeko aukera emango diena.

Korrika egitea eta bakarrik entrenatzea oso atzean geratu da jada, eta jarduera honen helburua da haurrak jolastea, gozatzea, deskubritzea, probatzea, entrenatzea, partekatzea, hezte... atletismoaren bidez. Kirol horrek askotariko keinu teknikoak biltzen ditu, hala nola, jaurtitzea, salto egitea edo korrika egitea; eta aniztasun horrek prestakuntza-aukera ugari ematen dizkio jokotik lehiaketa berera doazen begiraleari.



- Gorputza: irudia eta pertzepzioa
- Oinarrizko trebetasun motorrak
- Gorputz-adierazpena eta erritmoa
- Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
- Jolasak eta Kirolak



Gomendioak

- 1.- Klaseetara arropa eta oinetako erosoak eta kirol-oinetakoak jantzita joan behar da.
- 2.- Jarduera aire zabalean egiten denez, arropa kanpoko klimatologiara egokitu beharko da: neguan, txubaskero, kamiseta termiko eta abarrekin, eta udan, praka motzekin, kamiseta finekin, etab.
- 3.- Klaseetara behar bezala hidratatuta eta neurritz merendatuta joatea gomendatzen da (askari oparoak saihestu).
- 4.- Garrantzitsua da haurrak jarduerarekin konstantea izatea, integrazio hobea lortzeko eta emaitzak hobeto betetzeko. Era berean, funtsezkoa da monitoreari informazioa ematea, baldin eta saioak behar bezala egiteko eta aurrera egiteko eragina izan dezakeen lesio edo gaixotasunen bat badago.
- 5.- Aholkatzen dugu saioetan gure seme-alabak ez behatzea, distrakzioak saihesteko.



Astelehena - Asteazkena 17.15 - 18.15 - 7-11 urte

Astelehena - Asteazkena 17.15 - 18.15 - 7-11 urte

Astelehena - Asteazkena 17.15 - 18.15 - 12-13 urte

Astearte - Osteguna EUSK. 17.15 - 18.15 - 7-11 urte

Astearte - Osteguna 18.30 - 19.30 - 14-16 urte

Andoni Escribano

Arantxa Reinares

Martin Gil

Jon Urbizu

Jon Urbizu



Atletismoko pistak



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Haurraren auto-konfiantza hobetzen du
- Galapen molarra
- Aisialdi-ko sozializazioa
- Oinarrizko-ezaugarri fisikoak eskuratzen eta hobetzen ditu

ONURAK



Helburuak

- Oinarrizko mugimen-trebetasunak hobetzea (indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna) eta gorputzaren aukerak eta mugimendua ezagutzea: birak, jauziak, joan-etorriak, etab.
- Atletismoa diziplina gisa ezagutzea: modalitateak, materialak, etab.
- Higiene pertsonaleko ohiturak hartzea, haurren hezkuntza integratuz.
- Jolasa eta jokotutako formak sustatzea ikasteko metodori onena bezala, batez ere adin goiztiarreneko taldeetan (7-11 urte).
- Kirolarekin lotutako balioak eskuratzea sustatzea, hala nola sakrifizioa, gairaditzeko grina, iraunkortasuna, ahalegina, talde-lana, laguntasuna, etab.
- Nahi duten kirolariet lehiaketetan parte-hartze aktiboa eta osasuntsua izan dezaten bultzatzea.



Azken ebaluazioa
Diploma



Ikasturte amaierako
erakusketa



E 76€ / EG 127 €



Zailtasun BAXUA





KIROL
ESKOLA



GIMNASIA ERRITMIKOA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak








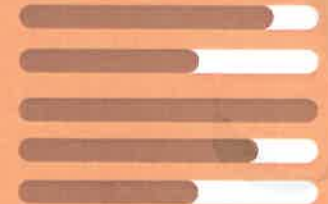
Deskribapena

Gimnasia erritmikoa kirol diziplina bat da, eta balletaren, gimnasiaren eta dantzaren elementuak konbinatzen ditu, baita hainbat aparaturen erabilera ere, hala nola uztaiia, soka, mazoak, zinta eta pilota. Diziplina konplexua eta zorrotza da, baina Eskolan oinarritik egingo da lan, gorputzaren eta bere aukeren ulermenetik.

Oinarritzko trebetasunak (jauziak, birak, joan-etorriak, jaurtiketak, etab.), konpromisoa, konstantzia, laguntasuna, diziplina, etab., eta ohitura osasungarriak (jarduera fisikoarekiko gustua, autonomia edo berotzea) eskuratzea landuko dugu, haurrek mugimenduaren aukerez, norberarekin harremanetan jartzeko aukerez eta gainerakoekin harremanetan jartzeko aukerez gozatu eta balioetsi ahal izan dezaten..



-  Gorputza: irudia eta pertzepzioa
-  Oinarritzko trebetasun motorrak
-  Gorputz-adierazpena eta erritmoa
-  Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
-  Jolasak eta Kirolak



Asteartea - Osteguna 18.00 - 19.00
• 6-10 urte

Por determinar



Kiroldegia (pista nagusia)



Urriak 1- Maiatzak 31



- Haurraren autokonfiantza hobetzen du.
- Garapen motorra.
- Aisialdiko sozializazioa.
- Mugikortasuna eta maigutasuna handitzen ditu.

ONURAK



Helburuak

- Jarduera fisikoa mugimen-aukerez, besteekiko harremanez eta aisialdia antolatzeko baliabidez gozatzeko erabiltzea.
- Higiene-, elikadura-, jarrera- eta ariketa fisikoko ohiturak hartzea.
- Ahalegina erregulatzea eta dosifikatzea, autoeskakizun-maila bakoitzaren aukeretara eta egiten den zereginaren izaerara egokituz, autoestimua eta nortasun pertsonala hobetzeko jarduerak garatuz.
- Gaitasun fisikoak eta mugimen-trebetasunak garatzea.
- Jolasetan eta jardueretan parte hartzea, gainerakoekin modu konstruktiboan erlazionatuz, jokabide oldarkorrak eta lehia-jardueretan lehia-jarrerak saihestuz.
- Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak ezagutzea eta erabiltzea, sentsazioak, ideiak eta sentimenduak komunikatzeko.
- Gimnasia erritmikoaren oinarri den oinarritzko gorputz-teknika ikastea eta gimnastari aparatuek maneiatzen hastea.



Gomendioak

- 1.- Klaseetara sare edo arropa egokiarekin joatea gomendatzen da, mugimenduak, jarrerak eta gorputza ondo behatu ahal izateko eta, horrela, errazago zuzentzeko. Aholkatzen da haurra saioetara aldatuta joatea, ikasgelako denbora ahalik eta gehien aprobetxatzeko; bestela, begiraleak lagunduko dio taldeari aldagelan.
- 2.- Oso gomendagarria izango da gimnasia erritmikoko puntak erabiltzea saioetan.
- 3.- Oso gomendagarria da ikastaroaren hasierako aurkezpena joatea, bertan jarraibideak ezarriko baitira jantziei, urte horretarako landu beharreko aparatuari, erakusketei eta abarri dagokienez.
- 4.- Behar bezala hidratatuta eta neurritz elikatuta klaseetara joatea (saihestu askari oparoak klaseak baino lehen)
- 5.- Garrantzitsua da haurrak jarduerarekin konstantea izatea, integrazio hobea lortzeko eta emaitzak hobeto betetzeko. Era berean, funtsezkoa da monitoreari informazioa ematea, baldin eta saioak behar bezala egiteko eta aurrera egiteko eragina izan dezakeen lesio edo gaixotasunen bat badago.



Azken ebaluazioa
Diploma



€ 76 / € 127



Ikasturte amaierako
erakusketa



Zailtasun ERDIA





KIROL
ESKOLA



JUDO A



Haurrak
Gazteak/heilduak
Adinekoak



Deskribapena

Judoa arte martziala eta borroka-kirola da, japoniar jatorrikoa, eta bere itzulpenak «malgutasunerako bidea» esan nahi du.

Judo Eskolan (5 eta 16 urte bitarteko haurrei zuzendua), kirol hau egitea izango dugu helburu (diziplina ikastea), baina baita heziketa psikomotor eta fisiko integrala lortzeko bitarteko gisa ere (kokapen espaziala, perspektiba, ambidextrismoa, lateralitasuna, bi eskuekiko eta oinekiko koordinazio bateratua eta independentea, jaurtitzea, tiratzea, bultzatzea, herrestan eramatea, salto egitea, errodatzea eta abar).

Eta hori lortzeko, jolasaren erabilera (prestakuntzako lehen etapak) eta borroka (adin aurreratuagoetan) erabiliko ditugu, elementu integratzaile, dinamizatzaile eta dibertimendu-sortzaile gisa.



- Gorputza: irudia eta pertzepzioa
- Oinarrizko trebetasun motorrak
- Gorputz-adierazpena eta erritmoa
- Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
- Jolasak eta Kirolak



Asteartea - Osteguna 18.00 - 19.00 - 5-8 urte
Astelehena, asteartea, asteazkena, osteguna
19.00 - 20.00 - 9 eta 16 urte

Pedro Gracia



Lagunak (tatami aretoan)



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Haurraren autoconfiantza hobetzen du.
- Garapen motorra
- Aisialdiko sozializazioa
- Diziplina eta errespetua hobetzen ditu.

ONURAK



Helburuak

- Oinarrizko mugitzeko trebetasunak garatzea.
- Aparatu eragilearen garapena bultzatzea.
- Judokaren indarra, koordinazioa, abiadura, malgutasuna eta oreka garatzea.
- Nork bere burua ezagutzen eta gorputza menderatzen ikastea.
- Autokontrol-ahalmena garatzea.
- Pentsamendu taktikoa bultzatzea; kirol honen azkartasuna dela eta, judoek erabaki azkar eta erabakigarriak hartu behar dituzte aurkariak planteatzen dizkion egoeretan.
- Judo praktikarekin lotutako balioak transmititzea eta irakastea: errespetua, tolerantzia, motibazioa, autoestimua, hezkuntza, laguntasuna, elkartasuna, talde-lana



Gomendioak

- Klaseetara judogi eta guzti joatea. Udaberrian ez litzateke beste ezer eraman beharko, baina neguan barruko kamiseta zuri bat eta sare batzuk (azpian) eramatea gomendatzen da.
- Oinetakoak: ez da oinetakorik (oinutsik) behar, jarduera tatamiaren gainean egiten baita.
- Kualitaterik onenak dituzten ikasleei lehiaketetan parte hartzea gomendatzen zaie, baina beti geratzen da haien nahierara. Era berean, latsa apurtzeko beharra duten ikasleak publikoaren aurrean praktika erakustera gonbidatzeko aukera dago, erabat aska daitezzen.

Gerrikoak: Judo ikastaro bakoitza aprobetxatu behar dute ikasleek, praktika- edo entrenamendu-saioen ondorioz kirolean dituzten trebetasunak eta ezagutzak handitzeko. Aurrerapen hori ikusarazteko, gerrikoak honela erabiltzen dira:° Zuria: karatearen praktika hasten da° Horia: praktika-urtea° Laranja: 2 urteko praktika° Berdea: 3 urteko praktika° Urdina: 4 urteko praktika° Marroia: 5 urteko praktika° Beltza: 6 urteko praktika. Tarteko eskalak ere erabili ahal izango dira, hala komeni dela uste den kasuetan: zuri-horia, hori-laranja, laranja-berdea, eta abar. Entrenatzailearen ardura izango da ikasleari eskala horretan aurrera egiteko beharrezkoak diren elementuak ematea, eta ikaslearen ikaskuntza ebaluatzeaz ere arduratuko da.



Azken ebaluazioa
Diploma



€ 76 / € 127



Ikasturte amaierako
erakusketa



Zailtasun ERDIA





KIROL
ESKOLA



KARATEA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Karatea, jatorriz, ekialdeko autodefentsa sistema bat zen. Hala ere, denborak aurrera egin ahala, jarduera fisiko bikaina bihurtu da, jatorrizko zentzua galdu gabe, lan psikomotorren orekagatik eta gorputzaren eta egoera fisikoaren garapen harmonikoari laguntzeagatik (erresistentzia, abiadura, indarra, malgutasuna, koordinazioa, oreka, etab.).

Karate Eskolan, alderdi fisiko hori landuko dugu, eta, gainera, haren praktikari lotutako balioak ere bai, haurren hezkuntza-prestakuntzarako jarduera ezin hobea bihurtzen dutenak, hala nola errespetua, norberarenganako konfiantza eta segurtasuna, iraunkortasuna eta abar.

Eta horretarako, karatearen maximan oinarrituko gara "karate ni sente nashi" deiturikoan. Horrek esan nahi du karatean ez dagoela lehen erasorik, hau da, karatean garrantzitsuena jarrera bortitzik edo gerrazalerik ez egotea dela.



Astelehena - Asteazkena 17.00 - 18.00 - 6-8 urte

Astelehena - Asteazkena 18.00 - 19.00 - 9-12 urte

Astearte - Osteguna 17.00 - 18.00 - 6-8 urte

Astearte - Osteguna 18.00 - 19.00 - 9-12 urte

Astelehena - Asteazkena 16-17 • Ost. 17-18 - 13 eta 14 urte

Miren Jiménez



Kirolegia (ispilu aretoa eta pista nagusia)



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Haurren autokonfiantza hobetzen du.
- Garapen motorria
- Alalaidiko sozializazioa
- Diziplina eta errespetua hobetzen ditu.

ONURAK



Helburuak

- Jardueraren helburu nagusia ikasleak jolasaren eta diziplinaren bidez Karateko teknikak eskuratzea da, eta, horrela, gerrikoak lortuz eskalan gora egitea.
- Helburu nagusiarekin lotutako beste helburu batzuk hauek izango dira:
 1. Koordinazio psikomotorra hobetzea eta kontzentrazioa handitzen laguntzea.
 2. Trebetasunak, erreflexuak eta erreakzioak garatzea, haurrengan energia deskargatzearekin batera.
 3. Haurren inguruan heziketa, diziplina eta errespetua irakastea. Funtsezko balioetan eragitea, hala nola tolerantzian eta erantzukizunean.
 4. Haurrari bere burua gehiago ezagutzen eta bere burua kontrolatzen laguntzea. Konfiantza handitzea.



- Gorputza: irudia eta pertzepzioa
- Oinarrizko trebetasun motorrak
- Gorputz-adierazpena eta erritmoa
- Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
- Jolasak eta Kirolak



Gomendioak

- 1 - Klaseetara kimonoarekin edo karategiarekin joatea. Udaberrian ez litzateke beste ezer eraman behariko, baina neguan barruko kamiseta zuri bat eta sare batzuk (azpian) eramatea gomendatzen da.
 - 2 - Oinetakoak: ez da oinetakorik (oinutsik) behar, jarduera tatamiaren gainean egiten baita.
 - 3 - Nahitaezkoak dira babes hauek: 6-9 urtekoak, bat ere ez; 10-12 urtekoak: eskularruak, 13 urtetik gorakoak, eskularruak eta bizkarrezurrak. Hasierako bileran, monitoreak informazio hori osatuko du.
 - 4 - Gaitasun onenak dituzten ikasleei lehiaketetan parte hartzea gomendatzen zaie, baina beti geratzen da haien nahierara. Era berean, latsa apurtzeko beharra duten ikasleak publikoaren aurrean praktika erakustera gonbidatzeko aukera dago, erabat aska daitezen.
- Gerrikoak: Karateko ikastaro bakoitza aprobetxatu behar dute ikasleek entrenamendu-saioen ondorioz kirolean dituzten trebetasunak eta ezagutzak handitzeko. Aurrerapen hori ikusarazteko, gerrikoak honela erabiltzen dira: * Zuria: karatearen praktika hasten da * Horia: praktika-urtea * Laranja: 2 urteko praktika * Berdea: 3 urteko praktika * Urdina: 4 urteko praktika * Marroia: 5 urteko praktika * Beltza: 6 urteko praktika
- Entrenatzailea arduratuko da ikasleari eskala horretan aurrera egiteko beharrezkoak diren elementuak emateaz, eta ikaslearen ikaskuntza ebaluatzeaz ere.



Azken ebaluazioa
Diploma



E 76€ / EG 127 €



Ikasturte amaierako
erakusketa



Zailtasun ERDIA





KIROL
ESKOLA



KIROL ANITZA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Atsedetik gabe jolastu, jolastu eta jolastu nahi duten 6 eta 8 urte bitarteko haurrentzat. Hainbat kirol-modalitate ikasten dira aldi berean, hala nola, saskibaloia, futbola, euskal kirola edo jolas tradizionalak, hezkidetzaren ikuspegitik lan eginez eta oinarri eragile zabala sortuz.

Hau guztia, kirolaren berezko balioak sustatzea ahaztu gabe, haien artean laguntasuna, lankidetzeta, ahalegina, lehiakortasun osasuntsua, gainditzeko grina, arauak errespetatzea, etab.

Kirol anitzaren bidez, izaera ludikoa daukan jolas eta prestakuntza jarduera planteatu nahi da, haurrei hainbat kirolen bidez garapen motorra eta pertsonala emango diena, kirol-espezializazio goiztiarrik gabe eta lehiarako helbururik gabe.



Astelehena 16.30 - 18.00 - 6-8 urte

Eduardo Azcona



Kiroldegia (pista nagusia)



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Autoestimua eta zorientasun-sentsazioa hobetzea
- Garapen motorra
- Aisialdiko sozializazioa
- Kirol desberdinen ezagutza (espezializazio goiztiarrik ez)

ONURAK



Helburuak

- Hainbat mugimendu esperientzia eskaintzea eta haurraren eredu motorra zabaltzen dituzten kirol-modalitateak ezagutzea.
- Jolasa ikasteko oinarrizko tresna gisa erabiltzea. Ahalik eta gehien gozatzea eta jolasten ikastea.
- Ikasleen etengabeko estimulua bermatzea, giro libre, erlaxatu eta integratzailean parte hartzeari lehentasuna emanez.
- Ohitura higieniko osasungarriak sustatzea eta horien garrantzia jabetzea.
- Kirola eginez ikaskideak, aurkariak, monitorea eta materiala errespetatzen ikastea.
- Haurraren hezkuntza integraleko prozesuan laguntzea.



- Gorputza: irudia eta pertzepzioa
- Oinarrizko trebetasun motorrak
- Gorputz-adierazpena eta erritmoa
- Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
- Jolasak eta Kirolak



Gomendioak

- 1.- Gomendagarria da haurrak kirola egiteko arropa eta oinetako erosoak eramatea.
- 2.- Neguan pista hotza denez, arropa termiko edo berokia eramatea gomendatzen da (batez ere lehen eta azken minutuetarako).
- 3.- Klaseetara behar bezala hidratatuta eta neurritz merendatuta joatea (klasea baino lehen askari oparoak saihestea).
- 4.- Garrantzitsua da begiraleari klaseen garapen normalari eta haurraren aurrerapenari eragin diezaiokeen edozein lesio eta/edo patologiaren berri ematea, zereginak eta ariketak haur bakoitzaren beharretara egokitzeko.
- 5.- Gurasoek jarduerarekin eta seme-alaben garapen motorrarekin duten inplikazio aktiboak klaseetan egindako lana indartuko luke: haiekin praktikatzea, jolastea, galdetzea, etab.



Azken ebaluazioa
Diploma



Ikasturte amaierako
erakusketa



E 76€ / EG 127€



Zailtasun BAXUA





KIROL
ESKOLA



PATINAJEA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Nork ez du beti patinatzen jakin nahi izan? Irristailuetan erraz irristatzen jakitea? Patinak garraio bide gisa erabili ahal izatea ere? Patinaje Eskolaren helburu nagusia haurrei patinatzen irakastea eta dibertitzen irakastea izango da, gure esperientziak erakutsi baitigu ezin dela lortu haur batek patinatzen ikastea egiten duenarekin gozatzeko ezin badu. Horregatik, ariketa teknikoak eta era guztietako jolasak nahastuko dira, haurrak konturatu gabe patinatzen ikas dezan.

Jarduera bikaina eta oso osoa da (ikasturtean zehar abiadura-patinajea, hockeya, patinaje artistikoa eta abar landuko dira), parte-hartzaileen mugimen-, koordinazio-, fisika-, psikologia- eta gizarte-gaitasunak sustatuko baititu.



Asteartea - Osteguna 17.00 - 18.00 - 6 - 8 urte
Asteartea - Osteguna 18.00 - 19.00 - 9 - 14 urte

Leyre Merino



Los Sauces Ikastetxea (pista estalia)



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Haurraren auto-konfiantza hobetzen du
- Garapen motorra
- Aisialdiko sozializazioa
- Oreak eta koordinazioa garatzen ditu

ONURAK



Helburuak

- Haurraren oinarriko gaitasun fisikoak (erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna) eta konplexuenak hobetzea, batez ere koordinazioa eta oreka.
- Estimulatu haurra ariketa fisikoak egiteko jolasaren, dibertimenduaren eta patin batzuen gainean egotearen beraren eskakizunaren bidez, ahaleginaz jabetu gabe.
- Irristailuen gainean haurra erraz molda dadin lortzea, eguneroko bizitzan erabili ahal izan ditzan, jolasteko edo distantzia txikietako garraio bide gisa.
- Haurraren garapen integrarean laguntzea eta kirolaren berezko balioak irakastea, hala nola laguntasuna, ahalegina, konfiantza, eguneroko gaitasuna, etab.
- Haurrari beste kirol batzuetarako balio dezakeen oinarri bat ematea: eskia, Freeskatea, lerroko hockeya, ohiko hockeya, patinaje artistikoa, izotz gaineko patinajea, abiadura, etab.



Gorputza: irudia eta pertzepzioa



Oinarriko trebetasun motorrak



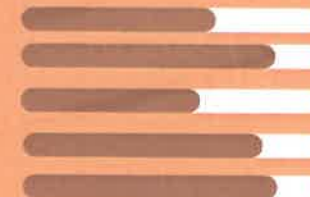
Gorputz-adierazpena eta erritmoa



Jarduera fisikoak eta osasuna (ohiturak)



Jolasak eta Kirolak



Gomendioak

- 1.- Klaseetara arropa erosoarekin eta kirol-arroparekin joatea. Gomendagarria da ur-botila bat eramatea atsedenaldietan hidratatzeko (konketak urrun daude).
- 2.- Nahitaezkoa da patinatze material egokia eramatea. Nahitaezkoa: patinak, kaskoa eta babesak: belauetakoa eta eskumuturrekoak.
- 3.- Jarduera aire zabalean egiten da (estalita), eta, beraz, arropa kanpoko klimatologiara egokitu beharko da: neguan, jantzi termikoekin eta beroki jantziekin, eta udan, galtza motzekin, kamiseta finekin, etab.
- 4.- Gurasoei gomendatzen zaie ez begiratzea eta esku ez hartzea klaseetan. Begiralearen lan onaz fidatzea eta, horrela, txikiengandisrakzioak saihestea.
- 5.- Garrantzitsua da monitoreari jakinaraztea ea gure semeak edo alabak giharretako edo artikulazioetako lesioen bat duen edo, arrazoari bereziki dagokionez, eskolatik irten behar duen.
- 6.- Klaseak emateari ekitea: oso gomendatzen da gurasoentzat; izan ere, haurrak asko motibatzen ditu gurasoek jarduera bera egiteak eta denborak eta esperientziak partekatzeak.



Azken ebaluazioa
Diploma



€ 76 / € 127



Ikasturte amaierako
erakusketa



Zailtasun ERDIA





KIROL
ESKOLA



PSIKOMOTRIZITATEA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Psikomotrizitatea, gorputz-ariketen bidez, pertsonaren osotasuna sustatu, ezarri eta/edo berrezarri nahi duen teknika bat da: alderdi motorrak, kognitiboak eta afektiboak.

Jarduera honen bidez, haurra esploratzera eta ikertzera bultzatuko dugu, gatazka-egoerak gainditzera eta eraldatzera, mugei aurre egitera, besteekin harremanak izatera, bere beldurrak ezagutzera eta aurka egitera, bere fantasiak proiektatzera, bere ametsak bizitzera, bere ekimena garatzera, rolak bere gain hartzera, taldean jokoaz gozatzera, askatasunez adieraztera, etab. Gure asmoa da haurrak, ondo pasatzen duen bitartean, oinarrizko eta berriazko mugimen-trebetasun guztiak garatu eta hobetzea, adin bereko pertsonekin (4-6 urte) sozializatzea eta sormena, kontzentrazioa eta erlaxazioa sustatzea.



Asteazkena 16.30 - 18.00 - 4-6 urte

Eduardo Azcona



Kiroldegia (pista nagusia)



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Autoestimua eta zorientasun-sentsazioa hobetzea
- Garapen motorra
- Aisialdiko sozializazioa
- Gorputza eta bere aukerak ezagutzea (mugimendua)

ONURAK



Helburuak

- Sentimen gaitasuna, gorputzaren eta kanpoaldearen arteko sentsazioen eta harremanen bidez motibatzea.
- Mugimenduak eta gorputz-erantzunak ezagutzuz, pertzepzio-gaitasuna lantzea.
- Zeinuen, sinboloen, planoen bidez irudikatutako edo adierazitako mugimenduen eta objektu errealen eta imaginarioen erabileraren gaitasuna antolatzea.
- Haurrei beren gaitasunez jabetzeko eta adierazteko aukera ematea, sormen-ekintzaren eta emozioaren adierazpenaren bidez.
- Norberaren nortasuna eta autoestimua zabaltzea eta balioestea talde-aniztasunaren barruan.
- Hainbat modutan izaki ballotsu, bakar eta errepikaezin gisa adieraztean segurtasuna sortu.
- Besteen presentziarekiko eta espazioarekiko kontzientzia eta errespetua sortzea.



- Gorputza: irudia eta pertzepzioa
- Oinarrizko trebetasun motorrak
- Gorputz-adierazpena eta erritmoa
- Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
- Jolasak eta Kirolak



Gomendioak

- 1.- Gomendagarria da haurrak kirola egiteko arropa eta oinetako erosoak eramatea.
- 2.- Neguan pista hotza denez, arropa termiko edo berokia eramatea gomendatzen da (batez ere lehen eta azken minutuetarako).
- 3.- Klaseetara behar bezala hidratatuta eta neurritz merendatuta joatea (klasea baino lehen askari oparoak saihestea).
- 4.- Garrantzitsua da begiraleari klaseen garapen normalari eta haurraren aurrerapenari eragin diezaiokeen edozein lesio eta/edo patologiarekin berri ematea, zereginak eta ariketak haur bakoitzaren beharretara egokitzeko.
- 5.- Gurasoek jarduerarekin eta seme-alaben garapen motorrarekin duten inplikazio aktiboak klaseetan egindako lana indartuko luke: haiekin praktikatzea, jolastea, galdetzea, etab.



Azken ebaluazioa
Diploma



€ 76 / € 127



Ikasturte amaierako
erakusketa



Zailtasun BAXUA





KIROL
ESKOLA



Ritmodance Junior



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Musikarekin, gorputz-adierazpenarekin, erritmoarekin eta dibertsioarekin oso lotuta dagoen aurrenerabegaroko eta nerabegaroko publikoari (11 eta 15 urte bitartekoak) zuzendutako jarduera berria. Askotariko onura fisikoak bilatuko ditugu (malgutasuna, indarra, erresistentzia eta koordinazioa hobetzea), psikologikoak (autoestimua hobetzea, estres-eta antsietate-mailak murriztea) eta sozialak (talde bateko kide izatea, gizarte-harremanak estutzea, talde-lana), «Dantzatzea» dakartenak. Hau, hainbat diziplina eta erritmo desberdinen lanaren bidez egingo dugu: zumba, merkataritza-erritmoak, dantza modernoa, funkya, etab.

Horrela, klasean mugimendu aberastasun handia sortzea lortuko dugu, eta lotsa galtzarekin, norberaren buruarekiko segurtasunarekin eta, batez ere, norbanakoaren eta taldearen dibertsioarekin lotutako alderdiak landuko ditugu.



- Gorputza: irudia eta pertzepzioa
- Oinarriko trebetasun motorrak
- Gorputz-adierazpena eta erritmoa
- Jarduera fisikoa eta osasuna (ohiturak)
- Jolasak eta Kirolak



Asteartea - Osteguna 16.00 - 17.00
• 11-15 urte

Oihane Zarranz



Kiroldegia
1. solairuko aretoa



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Garapen motorra
- Aisialdiko sozializazioa
- Gaitasun kardiobaskularra handitzea

ONURAK



Helburuak

- Gorputz osoa modu koordinatuan koreografiak egiteko gai izatea, landutako modalitateetan: funkya, modernoa, zumba, etab.
- Gorputz-mugimenduarekin eta erritmoarekin lotutako trebetasun eta trebetasun berriak eskuratzea.
- Nolabaiteko musika-hezkuntza garatzea, musika hautematen ikasiz eta mugimenduekin lotuz.
- Parte-hartzaileen egoera fisikoa orokorrean hobetzea lortzea.
- Taldearekin eta begiraleekin harreman onak eta konfiantza-giroa ezartzea (lotsak galtzea, desinhibitu, sormena sustatzea, etab.).
- Gozatzea eta dantzatzea, gorputzak eta mugimenduak eskaintzen dituzten aukerak geure burua adierazteko probestea.
- Jarduera fisikoarekin eta jarduera fisikoak egunerokoan duen garrantziarekin lotutako bizi-ohitura osasungarriak hartzea.
- Gaitasun intelektualak garatzea, hala nola kontzentrazioa, memoria, pentsamendu abstraktua, erabakiak hartzea eta abar, ikasgela baino arautuago eta irekiago dagoen giro batean.



Gomendioak

- 1.- Gomendagarria da haurrak kirola egiteko arropa eta oinetako erosoak eramatea. Era berean, oinetakoak irristagaitzak ez izatea gomendatzen da.
- 2.- Gela klimatizatuta dagoenez, ez da beharrezkoa izango neguan arropa termiko berezirik eramatea, ezta ikasturtearen azken hilabeteetan (udaberrian) berorako arroparik ere.
- 3.- Klaseetara behar bezala hidratatuta eta neurriz merendatuta joatea (klasea baino lehen askari oparoak saihestea).
- 4.- Garrantzitsua da begiraleari klaseen garapen normalari eta haurraren aurrerapenari eragin diezaiokeen edozein lesio eta/edo patologiarren berri ematea, zereginak eta ariketak haur bakoitzaren beharretara egokitzeko.
- 5.- Pertsona guztiei irekitako jarduera da; izan ere, klaseetan ikasle bakoitzaren garapena eta progresioa errespetatuko da eta, beraz, garrantzitsua da jakitea bakoitzak bere burua exijitu eta bere aurrerapenarekin gozatu behar duela.



Azken ebaluazioa
Diploma



€ 76 / EG 127 €



Ikasturte amaierako
erakusketa



Zailtasun ERDIA





ACTIVIDAD
TONUA/INDARRA



AEROPUMP



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Jarduera honek muskulazio-aretoko berezko tonifikazio-arietak (mankuernak, barrak eta diskoak) eta musika konbinatzen ditu, eta horri esker, jarduera aerobiko eta tonifikazio osoa lor daiteke. Jarduera honetan, ikasle bakoitzak mobilizatu beharreko pisua graduatuko du, bere gaitasunen eta lortu beharreko helburuaren arabera, publiko guztietara sartzeko aukera emanez.

Lan aerobikoaren eta tonifikazioaren nahasketak gastu kaloriko handia (600 kaloria/klase) lortzeko aukera ematen du, eta, aldi berean, gorputz osoko muskuluak tonifikatzen dira. Era berean, musika-euskarrian oinarrituz, motibazio handiagoa lortuko du ikasleentzat.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Maingutasuna



Osasuna



Ostirala 19.00 - 20.00

Amoia Eslava



Kirolegia - Ispilu aretoa



1. Iauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. Iauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zoi-ontasun-semsazioa hobetzea
- Indarraren hobekuntza oinokora (egunerokotasunerako)
- Sozializazioa
- Pisua kontrolatzea (metabolismoa hobetzea)

ONURAK



Helburuak

- Indar eta erresistentzia muskular lokalizatua hobetzea.
- Eragin handia du sistema kardio-baskularrean.
- GMI (Gorputzeko Masaren Indizea) hobetzea, koipe-galerari tiro egiten diolako eta metabolismoa bizkortzen duelako.
- Gorputz-estetikaren gaineko inpaktu handia.
- Osteo - Artro - Muskulu sistema indartzea.
- Gorputzaren jarrera hobetzen laguntzea.
- Jarduera fisikoarekin eta entrenamenduarekin lotutako kontzeptuak eta terminologia ikastea: bolumena, karga, errepikapenak, press, squat, etab.
- Beste jarduera batekin gozatzea laguntza eta euskarri musikarekin (motibazioa)



Gomendioak

- 1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko. Indarra oso esker oneko gaitasuna da, eta berehala ikusten dira emaitzak. Era berean ez da betere eskertua entrenatzeari uzten badiogu. Konstantea izatea garrantzitsua izango da.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan (bolumena eta errepikapenak) eta prozesuaz gozatuz.
- 3.- Jarduera horrek ez du aldez aurreko prestakuntzarik behar; beraz, pertsona guztiei zuzenduta dago, eta bakoitzaren mailara egokituko da (pertsona bakoitzak aukeratu du mugitu beharreko pisua).
- 4.- Klaseetara arropa eta oinetako erosoak eta kirol-oinetakoak jantzita joatea gomendatzen da. Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.
- 6.- Lesiorik edo mugarik izanez gero, begiralearekin hitz egin ariketak egokitzeko.

Kcal
600 Kkal.



Intentsitate ERDIA/HANDIA



€ 29€ / EG 46€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA
TONUA/OSASUNA

BIZKAR OSASUNTSUA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Estatistiken arabera, biztanleriaren 3/4ek bizkarreko min handia izan dute noizbait. Bizkarreko mina, gehienetan, orekarik eta koordinaziorik ezaren ondorio gisa agertzen da, enberraren bizkarraldeko eta aurreko aldeko muskuluek (abdominala) erakusten duten indarraren eta malgutasunaren artean, pisu bat altxatzean, posizio okerra mantentzean edo, besterik gabe, gainkarga mekaniko baten ondorioz. Eta hori ez da guztia, gaur egun arazo hori larriagotzen ari baita teknifikazioaren egoerak eragindako sedentarisismoa areagotu egin delako. Ez larritu, honek guztiak konponbidea du eta prebenitu eta hobetu daiteke. Horretarako, funtsezkoa da bizkarrezurreko eta sabelaldeko muskuluak erregularatasunez lantzea eta eguneroko zereginak (etxea, lana, etab.) egiteko ohitura egokiak hartzea, arreta berezirik jartzen ez dugunean eta bizkarra behar bezala zaintzeko funtsezkoak direnean (jaiki, pisuak hartu eta utzi, zapatak lotu, gidatu, etab.). Eta horretarako, Bizkar Osasunaren jarduera hau.



Asteartea - Osteguna 9.00 - 10.00

Astelehena - Asteazkena 19.15 - 20.15

Astelehena - Asteazkena 20.15 - 21.15

Ostirala 8.30 - 9.30

Peru Esteban

Iranzu Sanz

Iranzu Sanz

Gabriella de Rinaldis



Kultur Etxea



1. Iauhilakoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra

2. Iauhilakoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zoriontasun-sentisazioa hobetzea
- Bizkortzea eta bizkarra zaintzea
- SozIALIZAZIOA
- Jarrera-kontrol hobea

ONURAK



Helburuak

- Bizkarra sendotu eta sabela bizkortu.
- Bizkarreko minak eta buruko minak saihesten ditu (askotan, beste leku batzuetan muskulu-tentsioek eragindakoak).
- Estresa eta tentsioak askatzea.
- Elastikotasuna ematen du artikulazioetan eta bizkarrezurrean, hernia diskalak edo zerbikalak bezalako patologiak saihestuz.
- Bizkarreko min beldurgarri eta zabaldueri aurrea hartzea.
- Eguneroko bizitzarako jarrera-higieneko arauak eskuratzea.



Gomendioak

- 1.- Klaseetara kirol-arropa erosoarekin joatea gomendatzen da. Gorgutzer egokitutako jantziak erabiltzea gomendatzen da, ariketak hobeto behatu ahal izateko.
- 2.- Bizkarreko lesioa diagnostikatuta duten pertsonen komenigarria izango litzateke aldez aurretik azterketa mediko bat egitea eta monitoreari horren berri ematea.
- 3.- Gomendagarria da bizkarrean molestia arinak dituzten pertsonentzat (ez areagotzeko) eta zonan lan arriskutsuak dituzten pertsonentzat (lan sedentarioak, pisu-karga, gidariak, etab.).
- 4.- Garrantzitsua izango da begiralearekin hitz egitea, ikasle bakoitzaren mugak helarazteko.
- 5.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko. Era berean, garrantzitsua izango da gure egunerokotasunean ikasitakoa transmititzea (bizkarra egunean 24 orduz zaintzea).



150 Kkal



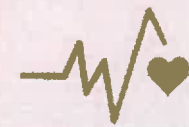
Intentsitate TXIKIA



Saio 1 - E 29€ / EG 46€
2 Saio - E 57€ / EG 91€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA TONUA/KARDIOA



MANTENTZE SOINKETA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Jardueren jardueraren aurrean gaude, lan aerobikoaren nahasketa eta batuketa, Aerobikaren gerta litekeen bezala, tonifikazio-lanaren aurrean, Tonofiten edo Aeropumpen gerta litekeen bezala, erritmoaren edo dantzaren lanaren aurrean, Zumban gerta litekeen bezala, eta elastikotasunaren eta malgutasunaren lanaren aurrean, Yogan edo Pilatesen gerta litekeen bezala. Azken batean, jarduera askotarikoa da, eta edozein adin eta forma-egoerarako pertsonen egoera fisiko orokorra hobetzea du helburu, taldean eta begirale baten zuzendaritzapean egindako ariketen bidez.

Jarduera egokia da sasoiari mantendu nahi duten eta ohitura osasungarriak hartu nahi dituzten pertsona guztientzat, askotariko programa motibagarri baten bidez. Bertan, gorputz osoa eta oinarrizko gaitasun fisiko guztiak landuko dira, eta bakoitzari garrantzi bera emango zaio.



Gomendioak

- 1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lorzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan eta prozesuaz gozatuz.
- 3.- Jarduera horrek ez du alde aurreko prestakuntzarik behar, eta, beraz, pertsona guztiei zuzenduta dago. Era berean, eta jarduera askotarikoa denez, oso ondo egokitu dakieke hainbat arazoirengatik jarraitutasun-arazo gehien dituzten pertsoneri (txandakako lana, etab.).
- 4.- Klaseetara kirol-arropa eta -oinetako ez-irristakorrekin joatea gomendatzen da. Neguan gela eta pista hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.
- 6.- Ikasleren batek lesio edo mugaren bat badu, monitoreari jakinarazi beharko zaio, ariketak egokitu ahal izateko eta, horrela, lesioak saihesteko.



Astelehena - Asteazkena - Ostirala 9.00-10.00
Asteartea - Osteguna 9.00 - 10.00 h
Astelehena - Asteazkena 19.00 - 20.00 h
Asteartea - Osteguna 18.00 - 19.00
Asteartea - Osteguna 19.00 - 20.00

Ana López
M^a José Mendive
Ana López
M^a José Mendive
M^a José Mendive

Kiroldegia - Ispilu aretoa
Kiroldegia - Pista nagusia



1. lauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. lauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zorroztasun sailkatzea hobetzen ditu
- Muskulua tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du
- Sozializazioa
- Pisuak kontrolatzen laguntzen digu

ONURAK



Helburuak

- Parte-hartzaileen egoera fisikoa orokorrean hobetzea eta, horrela, haien bizi-kalitatea hobetzea.
- Erresistentzia (gaitasun aerobikoa), muskulu-indarra (tonifikazioa) eta malgutasuna zehatzago hobetzea.
- Ikasleari jarduera fisikoarekin lotutako ezagutzak ematea eta jarduera hori behar bezala nola egin jakitea: hainbat ariketetarako teknika, ariketa-sorta, serieak, errepikapenak, etab.
- Parte-hartzaileen autoestimua handitzea lortzea, ikasturtearen amaieran elkar ikusiko dutelako eta, batez ere, hobeto sentituko direlako.
- Ariketa fisikoaren bidez ohitura higienikoak eta osasungarriak hartzea.
- Taldearen eta begiralearen artean harreman onak eta konfiantza-giroa ezartzea.



Kcal
300 Kcal



Intentsitate TXIKIA/ERDIA



2 saio - E 57€ / EG 91€
3 saio - E 86€ / EG 137€



Zailtasun
TXIKIA/ERDIA





JARDUERA
OSASUNA



GIMNASIA HIPOPRESIBOA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



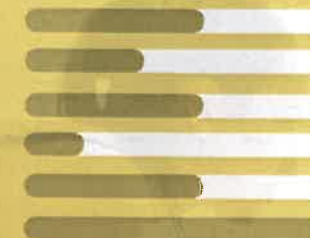
Deskribapena

Gimnasia hipopresiboa, izenak berak adierazten duen bezala, gure abdomeneko barrunbearen barruan hipopresioa sortzean datza (hipopresioa: presio negatiboa sabeleko barrunbearen eta pelbisaren barruan, eta horrek erreakzio toniko erreflexua (muskulu-uzkurdura islatua) eragiten du zoru pelbikoaren eta gerriko abdominalaren muskulaturan). Arnasketan dugun diafragma muskuluaren uzkurdura baten bidez lortzen da (arnasteko apnea).

Helburu terapeutikoa (patologia funtzionalak (digestiboak, ginekologikoak, gernu-patinarioak, obstetrikokoak edo posturalak) edo kirol-helburua (egoera fisikoa eta jarrera hobetzea) bilatzen duten pertsoneri zuzendutako jarduera da, izan daitezkeen lesioak prebenitzeko, errendimendua handitzeko, gerri-perimetroa murrizteko, funtzio sexuala hobetzeko, gernu-inkontinentzia prebenitzeko, etab.



- Tonifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna



Astelehena - Asteazkena 12.00 - 12.30

> Ana López



Astelehena - Asteazkena 18.00 - 18.30



Kiroldegia

1. solairuko aretoa



1. lauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. lauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Jarrera hobetzen du
- Arnasketaren kontrol eta hobekuntza handiagotzen du
- Sozializazioa
- Gure ongizatea eta osasuna hobetzen ditu

ONURAK



Helburuak

- Abdomenaren itxura estetikoa hobetzea (perimetroa jaitsi egiten da nahiko denbora laburrean).
- Sabelaldea sendotzea eta sabel laua lortzea.
- Gernu-inkontinentziako arazoak hobetzea.
- Bizitza sexuala hobetzea.
- Erditze ondoko etapan berreskuratzea eta bizkortzea.
- Bizkarraren osasuna hobetzea (jarreraren zuzenketa).
- Kirol-errendimendua hobetzea.



Gomendioak

- Helburuak lortzeko, ezinbestekoa izango da jardueran jarraitua izatea.
- Gimnasia hipopresiboa kontraindikaturik dago hipertentsio arteriala duten pertsonentzat eta haundun daudentzat.
- Garrantzitsua da gimnasia egin ondoren gatz mineral ugari ura edatea; izan ere, erradikal askeen kopurua nabarmen handitu da eta 1,5-3 litro ur galtzen dira orduko.
- Arropa eroso eta estua eramatea gomendatzen da, ariketen teknika hobeto behatu ahal izateko.
- Gomendagarria da komunera joan eta aurreko 2 orduetan gutxienez jan gabe joatea jarduerara.
- Garrantzitsua da puntuala izatea klaseetara joatean, 30 minutuko iraupena baitute, eta denbora ahalik eta gehien aprobetxatzea lortuko dugu.
- Lesioa, patologia edo mugak izanez gero, jakinarazi begiraleari, ariketak gure beharretara egokitu ditzan.



100 Kkal



Intentsitate TXIKIA



E 53€ / EG 85€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA
TONUA/OSASUNA



HIPOPIlates



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Pilates metodoa gorputz-heziketa oso osoa da, non arnasketarekin koordinatutako mugimendu kontrolatuen bidez muskulu-tonifikazio nabarmena lortzen den, odol-zirkulazioa, malgutasuna eta gorputz-balantzea hobetzen dira, eta, aldi berean, jarrera zuzentzen da, irudia estilizatuz eta lepoko eta bizkarreko tentsioak arinduz.

Gimnasia Abdominal Hipopresiboa, berriz, hainbat jarreratan ariketa batzuk egitean datza. Ariketa horiek apnean arnastearekin batera, abdomeneko eta perineoko giharrak indartzen dituzte eta erraiak aldi berean birkokatzen dituzte.

Bi teknika horien konbinazioari esker, bakoitzaren emaitzak indartu eta forma fisikoa hobetu daiteke, batez ere bizkarreko muskulaturarena eta zoru pelbikoarena.



Gomendioak

- 1.- Klaseetara kirol-arropa erosoarekin joatea gomendatzen da. Gorputzera egokitutako jantziak erabiltzea gomendatzen da, ariketak hobeto behatu ahal izateko.
- 2.- Aretoa klimatizatuta dago eta beti tenperatura atseginean; beraz, ez da beharrezkoa izango arropa termikoa edo berokia.
- 3.- Mota guztietako pertsonentzat da gomendagarria, abdomen-gerrialdea indartzeko eta lesioak edo gaitzak prebenitzeko aproposa.
- 4.- Jarduera kontraindikakua hipertentsio arteriala duten pertsonentzat eta haurdun daudenentzat.
- 5.- Ikasleak lesio, gaixotasun edo mugaren bai badu, begiralearekin hitz egingo du, ariketak eta sekuentziak bakoitzaren beharretara egokitu ditzen.
- 6.- Praktikan zehar gutxieneko kontzentrazioa behar da arnasketak eta ariketak behar bezala ikasteko (garrantzitsua da teknika egokia erabiltzea). Halaber, jarraitutasuna eta lana gomendatzen dira ezarritako helburuak lortzeko eta lanaren emaitzak ikusteko.



Astelehena - Asteazkena 11.00 - 12.00

Astelehena - Asteazkena 17.00 - 18.00

Ana López



Kiroldegia
1 Solairuko aretoa



1. Lauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. Lauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Jarrera hobetzen du
- Arnasketaren kontrol eta hobekuntza handiagoa
- Sozializazioa
- Gure ingurunea eta osasuna hobetzen ditu

ONURAK



Helburuak

- Muskuluen oreka ona lortzea, muskulu ahulak indartuz eta luzatuz.
- Gorputzaren kontrola, indarra eta malgutasuna areagotzea.
- Gorputza eta adimena harmonizatzea.
- Abdomeneko indarra lortzea, zutabea indartzea eta gorputz-jarrera egokia lortzea.
- Gorputzaren kontrol osoa ahalik eta modu osasungarrienean eta eraginkorrean lortzea.
- Presio intradiskalak eta abdomen barrukoak saihestea.
- Erditze ondoko errekuperazio bikaina.
- Esfortzuko gerneru-inkontinentziaren prebentzioa.
- Digestioa hobetzen du eta hesteetako zirkulazioa estimulatzeko du.



Kcal
200 Kcal



Intentsitate TXIKIA/ERDIA



€ 106€ / EG-170€



Zailtasun ERDIA





KIROL JARDUERA



GAZTEEN KARATEA (15 - 30 urte)



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Karatea, jatorriz, ekialdeko autodefentsa sistema bat zen. Hala ere, denborak aurrera egin ahala, jarduera fisiko bikaina bihurtu da gaztaroan, bere lan psikomotorraren orekagatik eta egoera fisikoaren garapen harmonikoari laguntzeagatik (erresistentzia, abiadura, indarra, malgutasuna, koordinazioa, oreka, etab.).

Jardueran, alderdi fisiko hori landuko dugu, eta, gainera, praktikarekin lotutako balioak ere bai, jarduera ezin hobea bihurtzen baitute gaztaroan (kirol-jarduera uztea handia da), hala nola errespetua, norberarenganako konfiantza eta segurtasuna, iraunkortasuna eta abar.

Eta horretarako, karatearen maximan oinarrituko gara "karate ni sente nashi" deiturikoan. Horrek esan nahi du karatean ez dagoela lehen erasorik, hau da, karatean garrantzitsuen jarrera bortizik edo gerrazalerik ez egotea dela.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasuna



Osasuna



Gomendioak

- 1.- Klaseetara kimonoarekin edo karategiarekin joatea. Udaberrian ez litzateke beste ezer eraman beharko, baina neguan barruko kamiseta zuri bat eta sare batzuk eramatea gomendatzen da.
- 2.- Oinetakoak: ez da oinetakorik behar, jarduera tatami gainean egiten baita (oinucsik).
- 3.- Nahitaezkoak dira eskularruak eta zango-babesak.
- 4.- Gaitasun onenak dituzten ikasleei tehiaketetan parte hartzea gomendatzen zaie, baina beti geroztik da haien nahierara.

Gerrikoak: Karateko ikastaro bakoitza aprobetxatu behar dute ikasleek entrenamendu-saioen ondorioz kirolean dituzten trebetasunak eta ezagutzak handitzeko. Aurrerapen hori ikusarazteko, gerrikoak honela erabiltzen dira: * Zuria: karatearen praktika hasten da * Horia: praktika-urtea * Laranja: 2 urteko praktika * Berdea: 3 urteko praktika * Urdina: 4 urteko praktika * Marroia: 5 urteko praktika * Beltza: 6 urteko praktika. Entrenatzaileak eskala horretan aurrera egiteko behar diren elementuak eman behar dizkio ikasleari, eta ikaslearen ikaskuntza ebaluatzeko ardura ere badu



Asteartea - Osteguna 19.00-20.00

• Ostirala 18.00 - 19.00

Miren Jiménez



Kiroldegia

Ispilu aretoa - Pista nagusia



1. Jauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. Jauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zoi kontasun-sentsazioa hobetzea
- Egoera fisikoaren hobekuntza praktikara
- Sozializazioa
- Irizpiline errespetua eta iraunkortasuna hobetzea

ONURAK



Helburuak

- Jardueraren helburu nagusia da ikasleak Karateko teknikak eskuratzea etengabeko praktikaren eta diziplinaren bidez, eta, horrela, eskalan gora egitea, gerrikoak lortuz.
- Parte-hartzaileen egoera fisikoa hobetzea: erresistentzia, abiadura, indarra, koordinazioa, malgutasuna, etab.
- Ikasleak kirol-jarduerarekin eta horren ingurunearekin lotutako bizi-ohitura osasungarriak hartzea: atsedena, elikadura, diziplina, etab.
- 15 eta 30 urte bitarteko gazteei diziplina batean jarraitzeko (edo hasteko) aukera eskaintzea, jarduera fisikoa alde batera utzi gabe, beren gustuetara egokitzen den eskaintzarik ez dutelako.
- Gazteen artean norbera hobeto ezagutzea eta autokontrol handiagoa izatea.



500 Kcal.



Intensidad ERDIA/HANDIA



€ 86€ / EG 137€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA TONUA/INDARRA



TONOFIT



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Tonofit-a lehendik dauden muskulu-egiturak sendotzean zentratzen den jarduera bat da, eta muskulu-tonu egokia lortzen du ariketa, metodologia eta material sorta handiaz baliatuz.

Tonifikazioaz hitz egiteak esan nahi du garapen muskular harmonikoa bilatu behar dela, hipertrofiarik gabe (puztu gabe), ariketa osasungarria eta atsegina eginuz.

Horretarako, indar-ariketen eta malgutasun-ariketen konbinazio egokia egingo dugu, betiere muturreko kargarik erabili gabe, teknika egokian asko eraginez, gainkargak edo lesioak saihesteko. Azken batean, zure gorputz osoa modu motibagarri, seguru eta dibertigarrian jarriko duen jarduera da.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



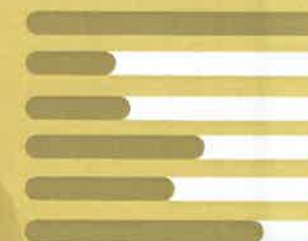
Musika



Malgutasuna



Osasuna



Gomendioak

- 1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko. Indarra oso esker oneko gaitasuna da, eta berehala ikusten dira emaitzak. Era berean, ez da batere eskertua entrenatzeari uzten badiogu. Konstantea izatea garrantzitsua izango da.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan (bolumena eta errepikapenak) eta prozesuaz gozatuz.
- 3.- Jarduera horrek ez du alde zuzeneko prestakuntzarik behar, beraz, pertsona guztiei zuzenduta dago, eta bakoitzaren mailara egokituko da.
- 4.- Klaseetara arropa eta oinetako erosoak eta kirol-oinetakoak jantzita joatea gomendatzen da. Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.
- 6.- Lesiorik edo mugarik izanez gero, begiralearekin hitz egin ariketak egokitzeko.



Asteartea - Osteguna 10.00 - 11.00

Amaita Eslava



Astelehena - Asteazkena 19.00 - 20.00

Elena Fajide



Astelehena - Asteazkena 20.00 - 21.00

Eva Ibáñez

Asteartea - Osteguna 21.00 - 22.00

Aurora Gutiérrez



Kirioidea - Ispila aretoa



1. lauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra

2. lauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zehaztasun-sentsazioa hobetzea
- Indararen buleguntza arakorra (eguneroko osasunerako)
- Sozietatezina
- Pisua kontrolatzea (metabolismoa hobetzea)

ONURAK



Helburuak

- Muskulu-masa neurritz handitzea, egitura hobetuz (ez puztu).
- Muskuluen indarra eta elastikotasuna handitzea, gure bizi-kalitatea hobetzeko.
- Gorputzeko koipea murriztea, gure metabolismoa areagotzea.
- Jarrera-ohitura txarrak zuzentzea eta entrenamendu-ohitura egokiak sortzea, lesioak prebenitzeko.
- Giharren definizio moderatua eta gorputzaren simetria eta harmonia bilatzea.
- Norberaren irudia hobetzea eta, horrela, autoestimua igotzea.
- Jarduera fisikoarekin eta entrenamenduarekin lotutako bizi-ohitura osasungarriak hartzea. Era berean, kirolarekin lotutako metodologiak eta terminoak ezagutzea: karga, errepikapenak, bolumena, squata, etab.



Kkal
400 Kkal.



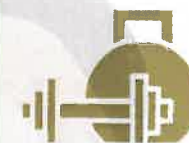
Intentsitate ERDIA



€ 57€ / EG 91€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA TONUA/KARDIOA



TOTALBODY



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Programaren jarduera berria, ariketen aldakuntza, funtzionaltasuna eta intentsitatea kontuan hartuta, erabateko egokitzapen fisikoa lortzea helburu nagusia duena. Intentsitate ertaineko eta iraupen ertain eta laburreko ariketa funtzionalen bidez, gaitasun fisiko guztiak landuko ditugu : muskulu-erresistentzia, indarra, potentzia, malgutasuna, bizkortasuna, koordinazioa, abiadura eta bihotz-biriketako erresistentzia. Modu horretan, gure gaitasun aerobikoa, eta, aldi berean, gorputzeko muskulu-talde guztiak tonifikatu eta indartuko ditugu. Jarduera hau zure egungo egoera fisikora egokitu daiteke, beraz, beti lortuko duzu entrenamendu on bat, bai hasi berria bazara, bai jada pertsona aktibo eta trebatua bazara ere.



Asteartea - Osteguna 8.00 - 9.00
Larunbata 9.00 - 10.00

Peru Esteban
Eva Ibañez



Kirolegia
Ispilu aretoa



1. lauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. lauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Indararen eta erresistentziaren hobekuntza orokorra
- Sozializazioa
- Pisua kontrolatzea (metabolismoa hobetzea)

ONURAK



Helburuak

- Egoera fisiko orokorra hobetzea, gaitasun fisiko guztiak landuz, hala nola muskulu-erresistentzia, indarra, potentzia, malgutasuna, bizkortasuna, koordinazioa, abiadura eta bihotz-biriketako erresistentzia.
- Koipea galtzen eta pisua kontrolatzen laguntzea.
- Motibazioa eta talde-espirtua lantzea.
- Autoestimua eta nork bere burua gainditzeko gaitasuna hobetzea.
- Entrenamenduaren oinarrizko alderdiak eta nozioak ezagutzea: karga, bolumena, pisua, errepikapenak, pultsazioak, bankuko press-ak, squata, etab.
- Ondo gidatutako entrenamenduak, edozein gaitasun fisikoa lantzeko eskaintzen dituen aukerak ezagutzea.
- Eguna aktiboki hastea eta ohitura berriak hartzea.



Gomendioak

- 1.- Interesdun guztiei zuzendutako jarduera da, baina bereziki bere entrenamenduei jauzi bat eman nahi diotenei, intentsitate ertainetan lan egingo baitugu.
- 2.- Garrantzitsua da kirola egiteko arropa eta oinetako erosoak eramatea. Garrantzitsua da eskoletara arropa eta oinetako erosoak eta kirol-oinetakoak jantzita joatea. Neguan gela hotza denez, arropa termiko edo beroki pixka bat eramatea gomendatzen da saioaren lehen eta azken minutuetarako (beroketak eta luzaketak egiteko).
- 3.- Jardueran jarraitutasuna gomendatzen da, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.
- 4.- Ikasleren batek lesio edo mugaren bat badu, monitoreari jakinarazi beharko dio, ariketak egokitu ahal izateko eta, horrela, lesioak saihesteko.
- 5.- Jarduera honetan, talde-lanak garrantzi berezia izango du eta ezinbestekoa izango da lan-dinamika jakin batzuk planteatzerakoan eta, batez ere, bakoitzaren mugak gainditzen joatean.



Kcal
400 Kcal



Intentsitate ERDIA



Saio 1 - E 29€ / EG 46€
2 Saio - E 57€ / EG 91€



Zalitasun ERDIA





JARDUERA
TONUA/INDARRA



TRX

Esekidurako entrenamendua



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Jarduera berria da, entrenamendu funtzionalekoa, non esekiduran lan egiten den, bai beheko trenean, bai goiko trenean (landu nahi dugunaren arabera). Arnas doigarri ez-elastiko baten bidez, ainguraketa-puntu bati lotuta eta bertatik bi soka heldurekin iriteten direla, bertan behera utzi eta norberaren gorputzaren pisuarekin lan egingo dugu (lan-angeluen arabera handituta edo murriztuta). Heldulekuek nolabaiteko mugimendu-«jokoa» dute, eta, horren ondorioz, etengabeko desorekan lan egiten dugu, ariketak behar bezala egiteko zentroa edo CORE uzurtzera behartuz.

Horregatik eta eskaintzen dituen aukera ugariengatik, jarduera honetan indar funtzionala garatuko dugu eta, aldi berean, gorputzaren malgutasuna, oreka eta egonkortasuna hobetuko ditugu.



Gomendioak

- 1.- Garrantzitsua izango da klaseetara joatea, helburuak bete eta lortzeko. Astean egun bakarreko jarduera denez, jarraitutasun hori garrantzitsua izango da, eta egokia litzateke TRX eskaintzaren beste jarduera batekin osatzea.
- 2.- Intentsitate txikiko euskarriekin hasia, pixkanaka, gero eta zailtasun eta intentsitate handiagoa izateko.
- 3.- Klaseetara joateko kirol-arropa eta zapatilak behar dira.
- 4.- Klaseetan hidratatu ahal izateko, ur botila bat eramatea gomendatzen da.
- 5.- Monitorearekin komentatu, lesiorik badugu, ariketa batzuk aldatu ahal izateko.
- 6.- Garrantzitsua da monitoreak ariketak behar bezala egiteko emandako jarraibideak betetzea, gerora minik edo lesiorik izan ez dadin.



Asteazkena 20.00 - 21.00



Asteazkena 21.00 - 22.00

Peru Esteban



Kiroldegia

1. solairuko aretoa



1. lauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra

2. lauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Gure zerrenda abnormala indartzea (CORE)
- Indarra prokurteko handitzea eta jarraia hobetzea
- SozIALIZAZIOA
- Gure mugizatea eta osasuna hobetzen ditu.

ONURAK



Helburuak

- Goiko trena eta beheko trena funtzionalki lantzea, eguneroko bizitzara eramateko.
- COREA saioaren une oro lantzea da TRXaren funtsa.
- Indarraren eta erresistentziaren garapenerako laguntza eta mugikortasunaren arteko konbinazio ideala ematea, malgutasuna eta oreka irabaziz.
- Koordinazioa eta potentzia handitzea, erdiko aldearen edo COREren egonkortasunaz gain.
- Jarduera berri batez gozatzea, bai helburu gisa, bai bitarteko gisa eta beste kirol edo jarduera fisiko baten osagarri gisa.



Kcal
350 Kcal.



Intentsitate ERDIA



€ 53€ / EG 85€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA GORPUTZA/BURUA



YOGA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Yoga bizi-filosofia bat da, jarrera-, arnasketa- eta erlaxazio-teknika batzuen bidez gure gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen digun zientzia, bizitzaren eta orainaren aurrean jarrera kontzientea eta ernea sustatuz.

Emango den oinarrizko irakaskuntzak gorputz-laneko teknikak barne hartzen ditu, jarrera edo asanen bidez, muskuluak kontrolatzeko teknikak, erlaxazioa eta meditazioa.

Jardueraren bidez, osasuna, barne-bakea eta harmonia irabazteko eta gure gorputzaren eta bizitzaren jabe sentitzeko beharrezkoak diren ezagutza eta teknikak lortuko ditugu.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



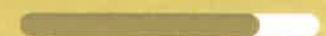
Erlaxazioa



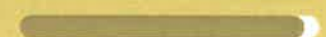
Musika



Malgutasuna



Osasuna



Gomendioak

- 1.- Garrantzitsua da monitoreari edozein muga edo lesio jakinaraztea, ariketak ikasle bakoitzaren beharretara egokitzeko eta lesioak saihesteko.
- 2.- Pertsona guztiei zuzendutako jarduera da, eta bakoitzak oso helburu desberdinak lortu ahal izango ditu bere espektatiben eta beharren arabera: lan fisiko gisa, hobeto lo egiteko, antsietatea tratatzeko, etab.
- 3.- Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa eroso soilik. Manta txiki batekin klasera joatea gomendatzen da.
- 4.- Yoga praktikan zuhurtzia eta kontuz ibiltzea gomendatzen da, geure muga indibidualak ez gainditzeko. Pixkanaka sentitzea, gure aukeren gainetik exijitu gabe.
- 5.- Klaseetara jarrera positiboarekin eta proposamen berrietara irekita joan behar da, yogaz eta ikaskideez eta begiraleaz ahalik eta gehien gozatzeko.



Astelehena - Asteazkena 8.30 - 10.00 h. - *Verónica Galat*
 Astelehena - Asteazkena 17.45 - 19.15 h. - *Fabiola Peraito*
 Asteartea - Osteguna 17.45 - 19.15 h. - *Yoana Santesteban*
 Asteartea - Osteguna 19.30 - 21.00 h. - *Yoana Santesteban*

Osteraia 9.30-11.00 h. - *Gabriella de Rinaldis*
 Ostirala 11.00 - 12.30 h. - *Gabriella de Rinaldis*
 Asteazkena 15.00 - 16.30 h. - *Gabriella de Rinaldis*
Asteartea - Osteguna 20.00-21.30 h. - *Gabriella de Rinaldis*



Kultur Etxea
Lagunak (1. solairuko aretoa)



1. Jauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. Jauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta zarentasun-sentsazioa hobetzen ditu
- Bizkortzea eta bizkizta zainzen ditu
- Sozializazioa
- Arnasketa hobetzen du

ONURAK



Helburuak

- Gorputz elastikoagoa, erresistenteagoa eta orekatuagoa lortzeko lan egitea.
- Gorputzaren eta adimenaren arteko oreka eta harmonia nagusi diren egoera psikiko eta fisiologikoa lortzea.
- Egonkortasun emozionala eta bizi-tonua areagotzeko eta, horrela, nahasmendu fisiko eta psikikoak prebenitzeak, nerbio-sistema lasaitzen baitu, immunologia-sistema indartzen baitu eta depresioa, estresa, antsietatea eta larritasuna arintzen baititu.
- Ariketa fisiko orekatua egiteko ohitura sortzea, parte-hartzaileen egoera fisikoari eta adinari egokitutako jarrera iogikoak praktikatuz, osasun-egoera orokorra hobetuz.
- Erlaxatzeko teknika yogikoak garatzea, atsedan sakona eta lasaitasun-egoera orokorra lortzeko.
- Gure autoestimua hobetuko duen eta gure gizarte-harremanak hobetuko dituen jarrera mental positiboa lortzea.



Kcal
200 Kcal



Intentsitate TXIKIA/ERDIA



Saio 1 - E43€ / EG 68,5€
2 Saio - E 86€ / EG 137€



Zailtasun
TXIKIA/ERDIA





DANTZA JARDUERA KOREOGRAFIATUA



ZUMBA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Zumba jatorri kolonbiarreko fitness mugimendu edo diziplina bat da, alde batetik gorputz osasuntsu bat mantentzera bideratua eta, bestetik, gorputzari garatu, indartu eta malgutasuna ematera bideratua, errutina aerobiko batzuekin dantza mugimendu kolonbiarren bidez.

Zumbak erritmo latino-amerikar nagusiak erabiltzen ditu, hala nola saltsa, merengea, cumbia edo reggaetoia. Zumbako klaseetarako erritmo zentzu jakin bat eta ondo pasatzeko gogo handia baino ez da behar (ez du axola zenbat ariketa fisiko egin dituzun edo adina).



Gomendioak

- 1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.
- 2.- Klaseetara beharrezko pazientziarekin eta motibazioarekin joatea. Pazientzia gure buruarekin eta gure ikasteko erritmoarekin (ez da ezer gertatzen hasieran urratsak ondo gauzatzen ez badira, denborarekin eta praktikarekin lortuko dugu) eta motibazioa tematzeko eta gogo bizia egiteko.
- 3.- Pertsona guztiei irekitako jarduera da, baina arreta berezia jarri beharko dute beheko gorputz-adarretan artikulazio-arazoak dituztenek, klase bakoitzean inpaktuak egongo baitira (jauzi txikiak, adibidez).
- 4.- Klaseetara kirol-arropa eta -oinetako ez-irristakorrekin joatea gomendatzen da. Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 5.- Garrantzitsua da ariketan likidoak birjartzea; komeni da botila bat ur edo edari isotonikoarekin eramatea.
- 6.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona soritzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.



Asteartea - Osteguna 11.00 - 12.00

Amoia Eslava

Astelehena - Asteazkena 21.00 - 22.00

Eva Ibañez

Asteartea - Osteguna 19.00 - 20.00

Eva Ibañez

Asteartea - Osteguna 20.00 - 21.00

Eva Ibañez

Larunbata 10.00 - 11.00

Eva Ibañez



Kirolodegia - Ispilu aretoa



1. Iauhilekoa - Urriaren 1etik urtarrilaren 31ra
2. Iauhilekoa - Otsailaren 1etik maiatzaren 31ra



- Autoestimua eta Zeharritasun-sentsazioa hobetzea
- Endotrinak askatzen dira, estresa murrizten da, gozamen
- Sozializazioa
- Galtasun kardiobaskularra handitzea

ONURAK



Helburuak

- Gorputz-mugimenduarekin eta erritmoarekin lotutako trebetasuna eta trebetasun berriak eskuratzea.
- Nolabaiteko musika-hezkuntza garatzea, musika hautematen ikasiz eta mugimenduekin lotuz.
- Parte-hartzaileen egoera fisikoa orokorrean hobetzea lortzea.
- Zumbaren erritmoak dantzatzeko gai izatea: saltsa, merengea, cumbia eta reggaetona.
- Harreman onak eta konfiantzazko giroa ezartzea taldearekin eta begiralearekin (lotsak galtzea).
- Gozatzea, desinhibitzea, dantzatzea.



450 Kkal



Intentsitate ERDIA



Saio 1 - E 29€ / EG 46€
2 Saio - E 57€ / EG 91€



Zaittasun ERDIA





Deskribapena

Dantza koreografiatu bat sortu nahi da, urrats sekuentzia errepikatuarekin, non pertsona talde batek lerro batean edo gehiagotan dantza egiten duen, denak bistak dituztela, elkarren artean edo norabide berean (begiralea), eta urratsak aldi berean egiten dituzte.

Musika eta estilo ugariz lagunduta, dantzatzea gustatzen bazaizu, jarduera ezin hobea da.

Desinhibitzea, ondo pasatzea, kaloriak erretzea, eta koordinazioa eta erritmoa lantzea bermatuta dago 90 minutuko saio hauetan. Maila ez da aitzakia, denontzako eskolak baitaude: hastapena, bitartekoa eta hobekuntza; beraz, erakar zaitez probatzera eta utzi gozatzen.



🕒 Ostirala 12.00 - 13.30 - HASTAPENA

🕒 Ostirala 15.30 - 17.00 - ERDIA

🕒 Asteartea 13.00 - 14.30 - HOBKUNTZA

➔ M^a José Mendive



➔ Kiroldegia - Ispilu aretoa



➔ Urriak 1 - Maiatzak 31



- Autoestimua eta zorientasun-sentsazioa hobetzea
- Endorfinak askatzen dira, estresa murrizten da, gozamena
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Gaitasun kardiobaskularra handitzea

ONURAK



Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizikaltate handiagoa lortzeko.
- Harreman-giro bizigarria lortzea, beren buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Desinhibitzea, lotsa galtzea.
- Batzuetan gertatzen den isolamendua haustea eta pertsona horien gizarteratzea erraztea. Bizitasuna handitzea (musika).
- Funtzio kardiobaskularrak, oreka, erritmoa eta koordinazioa hobetzea eta mantentzea lortzea.
- Memoria eta behaketa- eta kontzentrazio-gaitasuna mantentzea eta hobetzea.
- Gozatzea, besterik gabe



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasuna



Osasuna



Gomendioak

- 1.- Klasea arropa eta oinetako erosoak jantzita joan behar da.
- 2.- Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 3.- Adineko pertsona guztientzat da gomendagarria, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoia baino ez du eskatzen.
- 4.- Praktikan zehar gutxieneko kontzentrazioa behar da urratsak eta koreografiak behar bezala ikasteko. Era berean, jardueran jarraitutasuna izatea gomendatzen da, ezarritako helburuak lortu ahal izateko.
- 5.- Garrantzitsua da lotsa etxean uztea eta klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea.
- 6.- Ekitaldian zehar (90 minutu) ur-botila bat eramatea gomendatzen da, hidratatzeko.
- 7.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea dantzaldia egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko.



500 Kkal./90 min.



Intentsitate ERDIA



E 44€ / EG 83€



Zailtasun ERDIA





JARDUERA
TONUA/KARDIOA



SOINKETA LASAIA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Gimnasia lasaia mantentze-soinetaren antzekoa da, baina hainbat osasun-arrazoirengatik ariketa fisiko moderatu eta lasaia egin behar duten adinekoei zuzenduta egongo da. Helburuak, edukiak, metodologia, baliabide materialak eta giza baliabideak antzekoak izango dira, baina osasun-ezaugarri delikatuago horretara egokituta.

Beraz, jardueren batuketa bat da; izan ere, askotariko lan zabal baten bidez, helburu argi bat lortuko dugu: gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eta, beraz, bizi-kalitatea eta ongizatea ahalik eta altuena eta denbora luzeena izatea.



Astelehena - Asteazkena 10.00 - 11.00

Ana López



Kiroldegia - Ispilu aretoa



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Zenbait gaixotasun izateko arriskua murrizten du
- Muskuluak tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Erorketen prebentzioa

ONURAK



Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizi-kalitate handiagoa lortzeko.
- Harreman atsegin eta positiboko giroa lortzea, bere buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Autoestimua handitzea.
- Harreman pertsonalak hobetzea eta gure gizarte-zirkulua zabaltzea. Konpainian jarduera batez gozatzea.
- Funtzio kardiobaskularren, arnasketa-funtzioen, digestio-funtzioen eta muskulu-funtzioen hobekuntza eta mantentzea lortzea.
- Koordinazioa, bizkortasuna eta gorputzaren jarrera hobetzea lortzea.
- Memoria mantentzea eta behatzeko eta kontzentratzeko gaitasuna, horretarako berariazko ariketekin.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



Gomendioak

- 1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan eta prozesuaz gozatuz.
- 3.- Jarduera horrek ez du alde aurreko prestakuntzarik behar, eta, beraz, pertsona guztiei zuzenduta dago.
- 4.- Klaseetara kirol-arroparekin (edo arropa erosoarekin) eta oinetako eroso eta ez irriskorrekina joatea gomendatzen da. Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.
- 6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da Gimnasia lasaia egiten hasi aurretik medikuarengana joatea, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.



Kcal
200 Kkal.



Intentsitate TXIKIA



E 44€ / EG 83€



Zailtasun TXIKIA/ERDIA



JARDUERA TONUA/KARDIOA



MANTENTZE SOINKETA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Mantentze Soinketa jardueren batuketak bat da; izan ere, askotariko lan zabal baten bidez, helburu argi bat lortuko dugu: gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eta, beraz, bizi-kalitatea eta ongizatea ahalik eta altuena eta denbora luzeena izatea.

Lana zabalak da, gorputz osoa eta oinarrizko gaitasun fisiko guztiak biltzen dituelako (indarra, erresistentzia, malgutasuna eta abiadura), eta lana askotarikoa da, hainbat jardueraren bidez lortuko delako: jolasak, dantzak, erlaxazioa, ariketa espezifikoa, kirol egokituak, etab.

Azken batean, jarduera egokia da sasoiaren egoteko eta gozatzeko gogoz sentitzen diren adinekoentzat.



➤ Astelehena - Asteazkena 11.00 - 12.00

M^a José Mendive

➤ Astelehena - Asteazkena 12.00 - 13.00

M^a José Mendive



➤ Astelehena - Asteazkena 17.00 - 18.00

Leyre Fernández

➤ Astearte - Osteguna 11.00 - 12.00

Marian Ruiz

➤ Astearte - Osteguna 12.00 - 13.00

Ana López



➤ Kiroldegia - Pista nagusia



➤ Urriak 1 - Maiatzak 31



- Zenbait gaitasun izateko arriskua murrizten du
- Muskuluak tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du
- SozIALIZAZIOA (isolamendua saihestea)
- Erorketen prebentzioa

ONURAK



Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizi-kalitate handiagoa lortzeko.
- Harreman atsegín eta positiboko giroa lortzea, bere buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Autoestimua handitzea.
- Harreman pertsonalak hobetzea eta gure gizarte-zirkulua zabaltzea. Konpainian jarduera batez gozatzea.
- Funtzio kardiobaskularren, arnasketa-funtzioen, digestio-funtzioen eta muskulu-funtzioen hobekuntza eta mantentzea lortzea.
- Koordinazioa, bizkortasuna eta gorputzaren jarrera hobetzea lortzea.
- Memoria mantentzea eta behatzeko eta kontzentratzeko gaitasuna izatea, horretarako berariazko ariketekin.



onifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



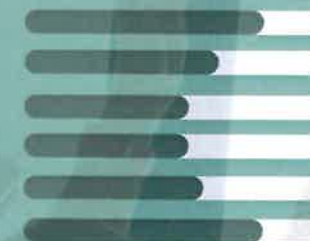
Musika



Malgutasuna



Osasuna



Gomendioak

- 1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan eta prozesuaz gozatuz.
- 3.- Jarduera horrek ez du alde zuzeneko prestakuntzarik behar, eta, beraz, pertsona guztiak zuzenduta dago.
- 4.- Klaseetara kirol-arroparekin (edo arropa erosoarekin) eta pinetako eroso eta ez irristakorrekin joatea gomendatzen da. Neguan gela/pista hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
- 5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.
- 6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da Gimnasia praktikatzeko hasi aurretik medikuarengana joatea, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia eta muga jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.



300 Kkal.



Intentsitate TXIKIA/ERDIA



E 44€ / EG 83€



Zailtasun TXIKIA/ERDIA



JARDUERA
TONUA/KARDIOA



MARTXA NORDIKOA ETA BADMINTONA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Hirugarren adinekoentzako proposamen berria. Honek, martxa nordikoa eta badmintona konbinatzen ditu jarduera batean, bi diziplinez baliatuz gaitasun desberdinak lantzeko. Alde batetik, martxa nordikoari esker (makilekin ibiltzea), gure bihotz-biriketako gaitasuna eta koordinazioa hobetuko ditugu Barañaingo eta inguruko aire libreaz gozatzen dugun bitartean. Bestalde, badmintonari esker (erraketa eta bolante kirola), oreka, bizkortasuna, erreakzio-abiadura eta indarra hobetuko ditugu, eta, aldi berean, hirugarren adinekoentzako kirol ezin hobeaz izango dugu. Zalantzarik gabe, bestelako proposamen bat jarduera biziagoa eta motibagarriagoa bilatzen duten pertsonentzat.



Gomendioak

- 1.- Klaseetara arropa eta oinetako erosoak jantzita joan behar da.
- 2.- Neguan pista hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako. Era berean, martxa nordikoan, eguraldiari egokitutako arropa eramatea gomendatzen da (aire zabaleko jardura da).
- 3.- Adineko pertsona guztientzat da gomendagarria, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoia baino ez du eskatzen.
- 4.- Garrantzitsua da lotsa etxean uztea eta klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea.
- 5.- Ekitaldian zehar (90 minutu) ur-botila bat eskutara izatea gomendatzen da, hidrataitzeko.
- 6.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea jardura hau egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko. Kontraindikaziorik gabeko jardura den arren, hobe da kontsulta egitea beheko trenean, bizkarrean eta kardiopatiatan eragozpenak edo patologia izanez gero.

Asteartea - Osteguna 18.00 - 19.00

Eduardo Azcona

Kiroldegia - Pista nagusia
Kanpoaldeak

Urriak 1 - Maiatzak 31

- Autoestimua eta zorientasun-sentsazioa hobetzea
- Endorfinak askatzen dira, estresa murrizten da, gozamena
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Gaitasun kardiobaskularia handitzea

ONURAK



Helburuak

- Immunitate-sistema indartzea, zahartzea atzeratzea eta ohitura osasungarriak hartzea.
- Besoen eta hanken koordinazioa eta bihotz-biriketako gaitasuna hobetzea.
- Muskulatura sendotzea, oro har, eta beso eta hanketan, bereziki.
- Gorputzaren jarrera hobetzen du eta bizkarra indartzen du.
- Kirolek artikulazioetan eta, bereziki, belaunetan izan ohi duten eragina murriztea.
- Erreflexuak, koordinazioa eta arintasuna hobetzea.
- Ongizate emozionala lortzea eta gizarte-harremanak hobetzea (isolamendua saihestea)
- Gorputz-pisu egokia izatea, bi jardura bizi baitira.

Kcal
400 Kcal.

Intentsitate ERDIA

€

E 44€ / EG 83€

Zailtasun ERDIA





JARDUERA
TONUA/OSASUNA



PILATES



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Pilates metodoa egokitzapen fisikoko sistema oso osatua da, non gorputza osotasun gisa lantzen den, muskulatura sakonetik hasi eta periferikoeneraino, eta adimenak (kontrola) zein gorputzak parte hartzen duten.

Abdomeneko indarra lortzea, malgutasuna hobetzea, bizkarrezurrari egonkortasuna eta irmotasuna ematea eta gorputzaren erabateko oreka eta kontrola izatea lortuko duzu Pilatesen saio batzuen ondoren. Hori guztia bizi-kalitate hobea izatera, zahartzearen sintomak atzeratzera eta autonomoagoak eta autonomoagoak izatera bideratuta dago.



Gomendioak

- 1.- Klaseetara kirol-arropa erosoarekin joatea gomendatzen da. Gorputzera egokitutako jantziak erabiltzea gomendatzen da, ariketak hobeto behatu ahal izateko.
- 2.- Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea (kiroldegia).
- 3.- Oso jarduera gomendagarria da adinekoentzat, ikasle bakoitzaren erritmora egokitzen baita eta oso arrisku gutxi baititu (ez dago erorikorik, ez dago kolperik, ez dago talkarik, etab.).
- 4.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea Pilates praktikaizen hasi aurretik, informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko.
- 5.- Praktikan zehar gutxieneko kontzentrazioa behar da arnasketak eta ariketak behar bezala ikasteko (garrantzitsua da ondo egitea). Halaber, jarraitutasuna eta lana gomendatzen dira ezarritako helburuak lortzeko eta lanaren emaitzak ikusteko.
- 6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da medikuarengana jotzea Pilates praktikatzen hasi aurretik, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia eta muga jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.



Asteartea - Osteguna 12.00 - 13.00

Asteartea - Osteguna 16.00 - 17.00

Astehena - Asteazkena 13.00 - 14.00

Asteartea - Osteguna 10.00 - 11.00 h.

M^a José Mendive



Kiroldegia - Ispilu aretoa
Kultur Etxea



Urriak 1 - Maiatzak 31



- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Bizkarreko osasuna hobetzen du
- Sozializazioa
- Osteoporosia prebenitzen du

ONURAK



Helburuak

- Muskuluen oreka ona lortzea, muskulu ahulak indartuz eta luzatuz.
- Gorputzaren kontrola, indarra eta malgutasuna handitzea, eta, horrela, gerta daitezkeen erorikoak eta hezur-hausturak gutxitzea.
- Gorputza eta burua harmonizatzea, loa hobetzea eta ongizate orokorraren sentsazioa.
- Abdomeneko indarra lortzea, zutabea indartzea eta gorputz-jarrera egokia lortzea.
- Gorputzaren kontrol osoa ahalik eta modu osasungarrienean eta eraginkorrean lortzea.
- Bizi-kalitatea eta autonomia pertsonala handitzea.
- Zahartzea atzeratzea eta bizitza aktiboa eta osasungarria izaten laguntzea.

Kcal
200 Kkal

Intentsitate TXIKIA

€
E 44€ / EG 83€

Zailtasun TXIKIA/ERDIA





JARDUERA
GORPUTZA/BURUA



YOGA



Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak



Deskribapena

Yoga bizi-filosofia bat da, jarrera-, arnasketa- eta erlaxazio-teknika batzuen bidez gure gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen laguntzen digun zientzia, bizitzaren aurrean jarrera kontzientea eta ernea sustatuz. Emango den oinarritzko irakaskuntzak gorputz-laneko teknikak barne hartzen ditu, jarrera asanoen, muskuluar kontrolatzeko tekniken, erlaxazioaren eta meditazioaren bidez.

Adinekoek zuzenduta dagoenez, jarrera yogiko konplikatuak saihestuko dira, eta jarrera eta muskuluen kontrolerako lana leunagoa izango da.



Tonifikazioa-Indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasuna



Osasuna



Gomendioak

- 1.- Garrantzitsua eta gomendagarria da Yoga praktikatzen hasi aurretik medikuarengana joatea, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia eta muga jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.
- 2.- Oso jarduerā gomendagarria da adinekoentzat, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen eta pertsona guztiek egin baitezakete.
- 3.- Ez da ekipamendu berezirik behar, kirol-arropa edo arropa eroso soilik. Manta txiki batekin klaseetara joatea gomendatzen da.
- 4.- Yoga praktikan zuhurtzia eta kontuz ibiltzea gomendatzen da, geure muga indibidualak ez gainditzeko.
- 5.- Klaseetara jarrera positiboarekin eta proposamen berrietara irekita joan behar da, yogaz eta ikaskideez eta begiraleaz ahalik eta gehien gozatzeko.



🌸 Astelehena - Asteazkena 10.00 - 11.00

Pablo Etxayo

🌸 Astelehena - Asteazkena 11.00 - 12.00

Pablo Etxayo

🌸 Astelehena - Asteazkena 12.00 - 13.00

Pablo Etxayo



🌸 Astelehena - Asteazkena 16.30 - 17.30

Fabiola Peróña

🌸 Asteartea - Osteguna 11.00 - 12.00

Pablo Etxayo

🌸 Asteartea - Osteguna 12.00 - 13.00

Pablo Etxayo

🌸 Asteartea - Osteguna 16.30 - 17.30

Marian Ruiz



Kultur Etxea



Urriak 1 - Malatzak 31



- Autoestimua eta zorientasun-sentsazioa hobetzea
- Gizarte-harremanak hobetzen ditu (isolamendua saihesten du)
- Sozializazioa
- Arnasketa hobetzen du

ONURAK



Helburuak

- Gorputz elastikoagoa, erresistenteagoa eta orekatuagoa lortzeko lan egitea.
- Gorputzaren eta adimenaren arteko oreka eta harmonia nagusi diren egoera psikiko eta fisiologikoa lortzea.
- Egonkortasun emozionala eta bizi-tonua handitzea, eta, horrela, nahasmendu fisiko eta psikikoak prebenitzea.
- Ariketa fisiko orekatuaren ohitura sortzea, parte-hartzaileen egoera fisikoaren eta adinaren araberako jarrera iogikoak praktikatzuz.
- Erlaxatzeko teknika yogikoak garatzea, atsedeen sakona eta lasaitasun-egoera orokorra lortzeko.
- Gure autoestimua hobetuko duen eta gure gizarte-harremanak hobetuko dituen jarrera mental positiboa lortzea.



Kcal
200 Kkal.



Intentsitate TXIKIA



E 44€ / EG 83€



Zailtasun TXIKIA/ERDIA

