

2020.EKO URRITIK ABENDURA  
OCTUBRE A DICIEMBRE DEL 2020

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30	PILATES	GIM MTTO	TONIFICACION	GAP	GIM MTTO
11:30	GIM MTTO	TONIFICACIÓN	PILATES	STRETCH	PILATES
17:30	GAP		PILATES		
18:30	STRETCH	PILATES	GAP	TONIFICACIÓN	
19:30	ENTRENO FUNCIONAL	TONIFICACIÓN	ENTRENO FUNCIONAL	PILATES	

<b>PILATES</b>	<p>Pilates barruko giharrak indartzea xede duen entrenamendu sistema da. Gisa horretan, gorputz oreka mantentzen eta jarrera ez osasuntsuak zuzentzen laguntzen du. 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. Malgutasuna bultzatzen duen jarduera da, eta pertsona guztiek egin dezakete.</p> <p>El Pilates es un sistema de entrenamiento que se centra en el fortalecimiento de los músculos internos 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 del yoga, la gimnasia, la traumatología y el ballet, entre otras. Actividad que potencia la flexibilidad y es apta para todas las personas.</p>
<b>GIM MTTO</b>	<p>Egoera fisiko osasuntsua hobetu eta mantentzeko gomendatutako ariketa. Ikastaro honetako ariketak egokiak dira gorputzeko giharrak bizkortu eta sistema kardiobaskularra sendotzeko. Jarduera hau edozein adin eta egoera fisikoko pertsonak egin dezakete.</p> <p>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 práctica de esta actividad está indicada para personas de cualquier edad y condición física.</p>
<b>SPINNING</b>	<p>Bizikleta estatiko batekin egiten den entrenamendu aerobikoa da. Musikaz lagundurik dago eta espezialista batek zuzentzen du. Sistema kardiobaskularra, egoera fisiko orokorra eta erresistentzia garatzeko da egokia. Oso erraza da praktikatzea, eta, beraz, aproposa da adin guztietarako.</p> <p>Es un entrenamiento aeróbico que se realiza con una bicicleta estática al ritmo de la música y dirigido por un o una 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.</p>
<b>TONIFICACIÓN</b>	<p>Jarduera honen bitartez muskulu-masa gehitu eta gorputza gogortu eta sendotu egiten dugu,koiepa gutxituta, norbere pisuaz baliaturik egin ohi diren ariketekin. Hainbat material erabiltzen dira, hala nola, banda elastikoak, pisuak, uztaiak eta abar, jarduera atseginagoa eta entretenigarriagoa izan dadin.</p> <p>Mediante esta actividad generamos masa muscular, endurecemos y fortalecemos el cuerpo ayudándole a eliminar grasa, con el apoyo de ejercicios que utilizan el peso propio. Se usan distintos materiales, como bandas elásticas, pesas, aros, etc. para que sea más divertida y amena.</p>
<b>GAP</b>	<p>Hiru muskulu-talde handiak (gluteoa, abdominalak eta hankak) modu espezifikoan lantzen dituen jarduera eta ariketa programa. Ariketak material espezifikorik gabe eta material espezifikoarekin egiten dira, espezializatutako begirale baten ardurapean. Intentsitate ertaineko ikastaroa, hiru muskulu-taldeak bizkortzeko gomendatua.</p> <p>Programa de actividades y ejercicios que trabajan de manera específica los tres grandes grupos musculares: glúteos, abdominales y piernas. Los ejercicios se realizan con y sin apoyo de material específico y bajo la supervisión de un monitor o monitora especializada. Curso de intensidad media, recomendado para la tonificación de los tres grupos musculares.</p>
<b>ENTRENO FUNCIONAL</b>	<p>Entrenamendu jarduera honetako saioetan intentsitate altuko tarteak eta intentsitate moderatukoak tartekatzen dira. Frogatu da oso eraginkorra dela bihotz-biriketako gaitasuna zein muskuluak hobetzeko, eta gorputzean pilatutako gantza kentzen laguntzen du.</p> <p>Actividad de entrenamiento en el que las sesiones alternan intervalos de alta intensidad con otros de intensidad moderada y que se ha demostrado altamente eficaz para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular ayudando a eliminar la grasa corporal acumulada.</p>
<b>STRETCH</b>	<p>Estres muskularra kentzeko diseinatutako ariketa programa, espezializatutako begirale batek gidatutako luzapenen bitartez. Ariketok gihar talde ezberdinak lantzen dituzte. Jarduera hau eginez, gorputzaren osasuna hobetu egiten da. Adin eta egoera fisiko guztietarako.</p> <p>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.</p>