

Helduentzako Igeriketa - Hastapena

Igeriketan lehen urratsetatik hasi ahal izango dira, uretan mugitzeko baliabideak eskuratu ahal izango dituzte programa horretan (flotagarritasuna, egokitzapena, hasierako propulzioa), bilakatzen jarraitu ahal izateko gutxieneko maila eta trebetasunak garatuz.

Zer da beharrezkoa?

- Bainujantzia eta urpekaritza betaurrekoak
- Bainu-txanoa
- Eskuoihala edo albornoza, txankletak

15 urtetik aurrera

Bereziki egokia

Igeriketan hasi eta uretan haritzeko baliabideak eskuratu nahi dituzten edo igeriketa-estiloetan zailtasun tekniko handiak dituztenentzako.

Bereziki desegokia

Tratamendu-denbora behar duten patologiaren bat duten pertsonak, hala nola biriketako infekzioa edo ORL infekzioa (anginak, faringitisa, sinusitisa, otitisa) edo osteoporosia.



Edukien ebaluazioa					
Ingurunera egokitzea	Flotazioa	Arnasketa	Propulzioa	Estiloak	Uretako trebetasunak
●●●○	●●●○	●●●●	●●●○	●●●○	●●●○
Kontuan hartzeko beste alderdi batzuk					
Hautemandako ahalegina (1etik 10erako eskala)			Gastu kalorikoa (60 minutu)		
Neurrizkoa (5 - 6)			100 - 225 kaloria		

Ikastaroaren hasiera

2024/09/30

Ikastaroaren amaiera

2024/05/31

Ordutegia eta egunak

Asteartea eta osteguna
19:15 - 20:00

Lekua:

Igeritzeko igerilekua



Telefonoz izen-emateak: 012



<https://aranguren.es>