

Uretako fitnessa

Soinketa-ariketak igerilekuan egitean den programa, saioetan material osagarria erabiliz (pilotak, pisuak, taulak, flotagailuak...). Gorputzaren iraupena eta malgutasuna lantzen dira, baina aparteko "zailtasuna" gehituz. Errutina edo dantza-pausoen blokeak koreografia batzuk jarraituz ematen dira saioak.

Zer da beharrezkoa?

- Bainujantzia
- Bainu-txanoa
- Eskuoihala edo albornoza, txankletak

15 urtetik aurrera

Bereziki Egokia

Pertsona desegokiak, arazo muskulu eskeletikoak dituztenak edo ariketa fisikoa egiten hasten direnak.

Bereziki desegokia

Hanturazko edo minezko prozesuren batean fase akutuan dauden pertsonak.



Edukien ebaluazioa

| Erresistentzia kardiobaskularra | Muskulu-indarra | Malgutasuna | Orekatasuna | Koordinazioa | Artikulazioen osasuna |
|---|-----------------|-------------|-----------------------------|--------------|-----------------------|
| ●●● | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Kontuan hartzeko beste alderdi batzuk | | | | | |
| Hautemandako ahalegina (1etik 10erako eskala) | | | Gastu kalorikoa (60 minutu) | | |
| Baxua (3 - 4) | | | 100 - 250 kaloria | | |

Ikastaroaren hasiera

2024/09/30

1. taldea Ordutegia eta egunak 2. taldea

Astelehena eta asteazkena
19.15 - 20.00

Asteartea eta osteguna
19.15 - 20.00

Ikastaroaren amaiera

2024/05/31

Lekua:

Igeritzeko igerilekua



Telefonoz izen-emateak: 012



<https://aranguren.es>