

FITNES PROGRAMA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Asteroko parrillan egindako jarduera-programa, hainbat fitness-diziplina barne hartzen dituena. Parte-hartzaileek aukera izango dute beren praktika beren beharretara, interesetara eta ordutegira egokitzeko.

Jarduera horietan, lan kardiobaskularra, indarra, mugikortasuna eta koordinazioa konbinatzen dira, eta entrenamendu osoa, askotarikoa eta orekatua eskaintzen da. Musika elementu motibatzaile gisa erabiltzeak ingurune dinamiko, sozial eta parte-hartzailea sortzen du, eta horrek jarduerarekiko atxikimendua eta ongizate fisiko eta emozionala errazten ditu.

FUNTZIONAMENDUA

Programa sarrera libreko formatuan antolatzen da, modalitatearen arabera, eta egitura malgua du:

- Izen-emate aldaerak:
 - **Goizez:** goizeko saio guztietarako sarrera
 - **Arratsaldez:** arratsaldeko saio guztietarako sarrera
 - **Goizez + Arratsaldez:** saio guztietara joateko aukera
- Saioetarako sarrera
 - Sarrera askea lekuak agortu arte
 - Iritsiera hurrenkeraren arabera lehentasuna
- Jardueraren bolumena 18 ordu astero
 - 5 ordu goizeko ordutegian
 - 13 ordu arratsaldeko ordutegian

DIZIPLINAK

Entrenamendu globala

- **Full Body:** indarra eta kardioa gorputz osorako.
- **Funcional:** mugimendu funtzionalak eta zirkuitu dinamikoak.
- **HIIT:** Intentsitate handiko tarteak indar eta kardioarekin.

Tonifikazioa

- **Pump:** Musikaren erritmoan zamekin lan egin
- **Body Tono:** tonifikazio global anitza
- **GAP:** gorputzeko behealdearen berariazko lanketa

Kardiokoreografiaduna

- **Zumba:** erritmu latinoekin koregrafiatutako jarduera

Osasuna eta ongizatea

- **Balance:** mugikortasuna, oreka, gorputz kontrola eta luzaketak.



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia



FITNES PROGRAMA

 Helduentzako jarduera



HELBURUAK

- Egoera fisiko orokorra modu globalean hobetzea.
- Ariketarekiko atxikimendua sustatzea barietatearen eta malgutasunaren bidez.
- Oinarrizko gaitasun fisikoak garatzea: indarra, erresistentzia, mugikortasuna eta koordinazioa.
- Kirola egitean autonomia sustatzea.
- Sozializazioa eta ongizate emozionala bultzatzea.
- Profil eta maila desberdinetara molda daitekeen zerbitzua eskaintzea.

GOMENDIOAK

- Jardueraren arabera kirol-arropa egokia erabili.
- Hidratazioa zaintzea.
- Saioak banakako mailaren arabera aukeratu.
- Errespetatu atsedeen tartak.
- Teknikarien argibideak jarraitu
- Jarduera ekidin kontrolgabetako eritasunak izatekotan.

HORARIOS

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10.30 - 11.25 PUMP	10.30 - 11.25 ZUMBA	10.30 - 11.25 FULL BODY	10.30 - 11.25 BALANCE	10.30 - 11.25 PUMP
17.00 - 17.55 FULL BODY				17.30 - 18.25 ZUMBA
18.00 - 18.55 GAP		18.00 - 18.55 GAP		18.45 - 19.40 FULL BODY
19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 - 19.55 FUNCIONAL	19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 - 19.55 FULL BODY	
20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 - 20.55 FULL BODY	20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 - 20.55 HIIT	



1-2jarduera gelak (pabiloiaren eraikina)



2026/10/01etik 2027/05/31era