

FITNES URETAN



Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Ingurune urtarrean egokitzapen fisikoko jarduera gidatua. Bizkortze-ariketak, lan kardiobaskularra eta mugikortasuna konbinatzen ditu, eta uraren propietatez baliatzen da artikulazioen eragina murrizteko.

Saioak musika-euskarriarekin egiten dira, eta bloke dinamikoetan egituratzen dira; bloke horiek ariketa globalak, tartekako lana eta koreografia-sekuentziak tartekatzen dituzte. Material osagarria erabiltzen da (uretako mankuernak, txurroak, taulak, etab.) entrenamenduaren intentsitatea eta aniztasuna handitzeko, era guztietako pertsonentzat jarduera segurua, eskuragarria eta motibatzailea bultzatuz.

HELBURUAK

- Egoera fisiko orokorra hobetzea ur-ingurunean.
- Erresistentzia kardiobaskularra pixkanaka garatzea.
- Tonifikazio muskular globala bultzatzea.
- Mugikortasuna eta mugimenduaren hedadura hobetzea.
- Gainbegiratutako lanen koordinazioa eta erritmoa bultzatzea.
- Ongizate fisikoa eta jarduera fisikoarekiko atxikimendua sustatzea.

GOMENDIOAK

- Intentsitatea norberaren sasoi fisikora egokitu.
- Hidratazio egokia mantendu aurretik, saioan zehar eta ondoren
- Teknikarien argibideak jarraitu
- Materiala era egoki eta seguruan erabili.
- Jarduera sahiestu mina edo inflamazio larria izanez gero.
- Erregularitasunez joatea beharrezkoa da onurak somatzeko.



Igerileku estalia (hidromasaje igerilekua)



- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 19:15etatik 20:00etara.
- 2. taldea: astearte eta ostegunetan 19:15etatik 20:00etara.



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



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Jolas-osagaia

