

GIMNASIA

MANTENIMENDUZKOA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Jarduera fisiko globaleko programa da, jardunean mantendu, osasuna hobetu eta narriadura funtzionala prebenitu nahi duten pertsona helduei zuzendua, praktika erregular, seguru eta egokituaren bidez.

Saioek lan kardiobaskular moderatua, tonifikazio ariketak, artikulazioen mugikortasuna, oreka eta luzaketak konbinatzen dituzte, jarduera osoa eta irisgarria osatuz. Bizi-kalitatea hobetzera bideratutako proposamena da, ingurune sozial, dinamiko eta motibagarrian jarduerarekiko atxikimendua bultzatzen duena.

HELBURUAK

- Egoera fisiko orokorra mantentzea eta hobetzea.
- Artikulazioen mugikortasuna eta eguneroko funtzionaltasuna bultzatzea.
- Gorputz-jarrera, oreka eta koordinazioa hobetzea.
- Sedentarismoaren eraginak prebenitzea.
- Bizi-ohitura aktiboak eta osasungarriak sustatzea.
- Ongizate fisikoa, emozionala eta soziala sustatzea

GOMENDIOAK

- Arropa eroso eta kirol-oinetako egokiak erabili.
- Hidratazio egokia mantendu jarduera dirauen bitartean.
- Errespetatu zure mugak eta intentsitatea egokitu.
- Teknikariak balizko muga edo lesioez abisatu.
- Begiraleen argibideak jarraitu une oro.
- Jarduera ekidin eritasun larri edo baloratugabekoen kasuan.

 1-2 jarduera gelak (pabiloiaren eraikinean: G1 eta G2) Taxoare herrian: G3

 G1: astelehenetan, asteazkenetan eta ostiraletan 09:30etatik 10:25etara.
G2: astearte eta ostegunetan 17:00etatik 17:55etara.
G3 (Taxoare): astelehen eta asteazkenetan 20:00etatik 20:55etara.

 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



Motibazio-osagaia

