

PILATES

HASTAPENAK

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Pilates metodoan oinarritutako jarduera, aurretik esperientziarik ez duten edo egoera fisiko gutxi duten pertsonen zuzendua, gorputzaren kontrolean eta jarreraren hobekuntzan oinarritutako praktika seguru eta progresiboan hasi nahi dutenei.

Saioek metodoaren oinarritzko printzipioak ikastea dute helburu (kontrola, arnasketa, zehaztasuna, lerrokatzea eta kontzentrazioa), ariketa erraz eta egokituen bidez. Kore-aren muskulatura sakona, artikulazioen mugikortasuna eta gorputz-kontzientzia lantzen dira, jarduera irisgarria, kontrolatua eta osasunera bideratua bultzatuz.

HELBURUAK

- Pilates metodoaren oinarritzko printzipioak azaltzea.
- Gorputz-jarrera eta artikulazioen mugikortasuna hobetzea.
- Korearen sakoneko muskulatura indartzea.
- Gorputzaren kontzientzia eta mugimenduaren kontrola garatzea.
- Sedentarismoak eragindako ondoezak prebenitzea.
- Ariketarekiko atxikimendua hobetzea, oinarri seguru batetik.

GOMENDIOAK

- Arropa eroso, elastikoa eta estua eraman.
- Jarduera oinutsik edo galtzerdi irriskaitzekin egin.
- Estera propioa erabili.
- Otordu oparo baten ostean ez zaitez etorri.
- Teknikariei jakinarazi lesio edo eritasunen bat izatekotan.
- Jarduera ekidin kontrolgabeko lesioren bat izatekotan.



5. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean) eta Labiano(G10)



- 3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 18:30etatik 19:25etara.
- 6. taldea: astearte eta ostegunetan 11:00etatik 11:55etara.
- 7. taldea: astearte eta ostegunetan 16:30etatik 17:25etara
- 10. taldea (Labiano): astearte eta ostegunetan 19:45etatik 20:40etara.



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

