

JARDUERA GIDATUAK

EMAN IZENA GURE ESKOLA GIDATUETAN. GURE INSTALAZIOAZ GOZATZEKO MODURIK ONENA, ZURE OSASUN-EGOERA MODU DINAMIKO ETA DIBERTIGARRIAN HOBETZEN DUZUN BITARTEAN..

URRIA-URTARRILA 110 € % 50eko MURRIZKETAK

OTSAILA-MAIATZA 110 €

HASIERA URRIAK 1

Familia ugarietako kideak · Guraso bakarreko familietako kideak · Legez % 33koa edo handiagoa den desgaitasuna aitortua. · Terrorismoaren biktimak, epai bidez edo administrazio-ebazpen bidez; aita eta/edo ama, seme-alabak, eta ezkontide edo bikotekide egonkorra. · Epai bidez, etxean eragindako indarkeria fisiko edo psikikoaren delituaren biktima, aita eta/edo ama, seme-alabak eta ezkontide edo bikotekide egonkorra, epaiak delituaren erantzule kriminaltzat jotzen ez duena. · Ebazpen judizial bidez edo Gizarte Ongizateko Institutuaren edo haren babesa duen erakunde publikoaren adostasunez familia-harreran entregatutako pertsona.

JARDUERA HORIEK ZABALIK DAUDE IRUÑEKO UDALAREN KIROL-ERREZETAREN PROGRAMAKO PAZIENTEENTZAT



AQUAGYM

Astearte eta ostegunetan: 18:30etik 19:15era eta 19:15etik 20:00etara

Egoera fisikoa hobetu nahi duten helduei zuzendutako jarduerak, urak dakartzan abantailak aprobetxatuz. Indarra, malgutasuna, erresistentzia aerobikoa eta muskulu-tonua hobetzeko lana. 45 minutuko eskolak.



AKASALDUA +65

Astelehen eta Asteazkenetan 10:45etatik 11:30etara eta Astearte eta Ostegunetan 12.45etatik 13.30etara

65 urtetik gorako pertsonentzako jarduerak, irakaskuntzako igerilekuan, uraren propietateak aprobetxatuz osasuna hobetzea helburu duena. Hobekuntzak maila fisikoan, sententzian eta emozionalean gertatzen dira. Ez da beharrezkoa igeri egiten jakitea. 45 minutuko eskolak.



ZUMBA

Astearte eta ostegunetan: 19:30etik 20:30era

Publiko guztiari zuzendutako jarduerak. Dantza-mugimenduak errutina aerobikoekin konbinatzen dituen diziplina da. Erritmo latinoak eta amerikarrak erabiltzen dira. 60 minutuko eskolak.



ENTRENAMENDU FUNTZIONALA

Astelehen eta asteazkenetan 19:30etik 20:30era

Entrenatu zirkuituan eta jarri sasoian denbora errekorrean, ariketa funtzionalen eta intentsitate handiko metodologiaren bidez (HIIT, Tabata...). Ariketa funtzionalak, baloi astunak, barrak, kettlebellak, functional bag-ak... erabiltzen dira. 45 minutuko eskolak.



HITT

Astearte eta ostegunetan - 15:30etik 16:15era

Intentsitate handiko tartean entrenamenduan oinarritzen da jarduerak hau. Indar-erresistentzia entrenamendua da, ariketa anaerobikoak eta aerobikoak konbinatzen baititu. Denbora laburrean entrenamendu zorrotza egin nahi duten pertsonen zuzendua. Helburua saio bakoitzean 400 Kcal erretzea izango da. 45 minutuko eskolak.

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEAK IRAILAREN 16tik 25era

AQUAVOX SAN JORGE - 948 287 778 - complejosanjorge@pamplona.es