

Norentzat?

Aerobica aktibitate erakargarria da pertsona dinamikoentzat, dantzarekin sasoian jartzea gustuko dutenentzat, musikaren erritmoarekin. Parte hartzeko gutxieneko adina: 15 urte.

¿Para quién?

El aeróbic es una actividad atractiva, para gente dinámica que le guste ponerse en forma mediante el baile, al ritmo de la música. La edad mínima para participar es de 15 años.

Onurak !!

- Bihotz-hodi eta arnasketa sistemen funtzionaltasuna hobetzen du.
- Zalutasuna eta koordinazioa hobetzen ditu.
- Gorputzeko gantz portzentajea gutxitzen du, elikadura on batekin uztartuta.
- Herstura eta estresaren sintomak lausotzen ditu.

¡¡ Beneficios !!

- Mejora la funcionalidad del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejora la flexibilidad y la coordinación.
- Disminuye el porcentaje de grasa corporal, acompañado de una alimentación adecuada.
- Difumina los síntomas del estrés y la sensación de agobio.

AEROBIC



ORDUTEGIA

Asteartea eta osteguna
15:00-15:50

HORARIO

Martes y jueves
15:00-15:50

SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa
Tel. 94 400 80 59
uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Aerobica gimnastika eta dantza ariketak konbinatzetik dator, musikaren erritmoari jarraituz.

Saioa berotzearekin hasten da. Hortik aurrera, progresio seriea dator, amaierako koreografiarekin bukatzeko. Lasaitze ariketa batzuekin amaitzen da saioa.

Astean, lurzoruko eta step koreografiak konbinatzen dira.

Introducción

El Aerobic es una actividad que se realiza combinando ejercicios de gimnasia y danza al ritmo de la música.

La sesión comienza con un calentamiento que da paso, a una serie de progresiones, para llegar a una coreografía final. La sesión finaliza con una serie de ejercicios que facilitan la vuelta a la calma.

Durante la semana se combinan coreografías de suelo y de step.

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioetan puntuala izan.
3. Saioek 50 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Ur botila eraman beti, eta koltxoia erabiliz gero, eskuzapia ere bai.
8. Eskuzapia erabili izerdia lehortzeko.
9. Oinetakoak aretoan bakarrik erabili ahali zango dira. Kirol oinetakoak eraman, indargetze zolarekin.
10. Sasio fisiko amaitu eta gero, erabiltzen dugun material guztia txukuntzea derrigorrezkoa da.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Llevar botellín de agua a cada sesión y toalla en el caso de utilizar colchoneta.
8. Utilizar la toalla para secar el sudor producido.
9. El calzado utilizado será de uso exclusivo para la sala. Llevar calzado deportivo, de suela con amortiguación.
10. Tras la finalización de la clase es obligatorio ordenar el material utilizado.