

## Norentzat?

Aquafitnessa edonolako eta adin guztietako pertsonentzat da egokia onura ugari baitakar.

Jardueran izena emateko, gutxienez, 16 urte izan behar dira.

## ¿Para quién?

El aquafitness esta indicado para todo tipo de personas y edades gracias a su gran cantidad de beneficios.

La edad minima para apuntarse a la actividad es de 16 años.

No es necesario saber nadar.

## *Onurak !!*

- Behe eta goi ataletako giharrak indartzen ditu.
- Zalutasuna eta erresistentzia hobetzen ditu.
- Arnasteko gaitasuna handitzen du.
- Bizkarrezur, belaun eta orkatilek jasaten duten zama murrizten du.
- Erlaxatzeko gaitasuna hobetzen du: estresa gutxitu, ongizate orokorra eta lo egiteko ohiturak.

## *¡¡ Beneficios !!*

- Fortalece los músculos tanto del tren inferior como superior.
- Mejora la flexibilidad y la resistencia.
- Incrementa la capacidad respiratoria
- Reduce la carga de peso en la columna vertebral, las rodillas y los tobillos.
- Aumenta la capacidad de relajación: reducción del estrés, bienestar general y los hábitos de sueño

# AQUAFITNESS

## ORDUTEGIA

Astelehena, asteazkena eta ostirala  
8:10 -9:00

## HORARIO

Lunes, miércoles y viernes  
8:10 - 9:00

SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

# Sarrera

Aquafitness-aren birtartez, uretara egokitzen da lurrazalean egiten den ariketa fisikoa. Uretan egoteak dakarren arintasunari eta material desberdinen erabilerari esker, pertsona bakoitzaren ahalmen eta ezaugarrietara egokitu ahal da ahalegina, urarekiko erresistentzia handituz edo txikituz.

# Introducción

El Aquafitness adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra. La ingravidez que el agua aporta, junto con la utilización de distintos materiales permite adaptar el esfuerzo a las posibilidades y características de cada persona, ofreciendo mayor o menor resistencia al agua.

## 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. Nahitaezkoa da dutxatzea sartu baino lehen
8. Nahitaez erabili behar dira txanoa eta bainu jantzia. Txankletak erabiltzea ere gomendatzen 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. Es obligatorio ducharse antes de entrar en la piscina
8. Es imprescindible la utilización de gorro y bañador. Se recomienda la utilización de chancletas .