

Norentzat?

Body Completa 16 urtetik gorako edonori zuzendutako aktibitatea da, sasoi fisikoak ez du garrantzirik.

Oso gomendagarria da mugimendu gutxiko bizimodua daramatenentzat

¿Para quién?

El Body Complet es una actividad dirigida para cualquier persona mayor de 16 años, da igual la capacidad física de cada uno/a.

Es muy recomendable para personas con vida sedentaria.

Onurak !!

- Zalutasuna hobetu.
- Gorputz jarrera hobetu eta ohitura txarrak zuzendu.
- Lesioak ekidin.
- Koordinazioa eta oreka hobetu.

¡¡ Beneficios !!

- Mejora la salud.
- Mejora la alineación postural y corrige hábitos incorrectos.
- Previene lesiones
- Permite aumentar la coordinación y el equilibrio.

BODY COMPLET

ORDUTEGLA

Astelehena eta asteazkena

09:00-09:50

19:00-19:50

Asteartea eta osteguna

18:00-18:50

HORARIO

Lunes y miércoles

09:00-09:50

19:00-19:50

Martes y jueves

18:00-18:50



SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net



Sarrera

Body kompletak yoga, Pilates eta Tai Chi teknikak konbinatzen ditu bere ezaugarriak direla-eta.

Helburua da gorputzaren kontrol zehatza erdiestea, hala nola gorputza berriro heztea, egokiak ez diren jarrerak zuzentzeko. Horrela, kontrola, indarra eta zalutasuna hobetzen dira.

Luzatzeak eta indartze ariketak egiten dira.

Introducción

El Body Complet es un ejercicio que por sus características puede combinar técnicas de yoga, Pilates y Tai chi.

Su objetivo es lograr un control preciso del cuerpo y una reeducación corporal, corrigiendo posturas inadecuadas. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.

Se realizan estiramientos y ejercicios de tonificación

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. Eskuzapia erabili izerdia lehertzeko.
8. Galtzetinak erabili.

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. Utilizar la toalla para secar el sudor producido.
8. La actividad se realizará en calcetines.