

# PILATES

## ORDUTEGIA

Astelehena eta asteazkena  
09:00, 10:00, 11:00  
14:00, 15:00  
17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00

Asteartea eta osteguna  
09:00, 10:00, 11:00, 12:00  
14:00  
17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00

Ostirala  
10:00  
20:00

## HORARIO

Lunes y miércoles  
09:00, 10:00, 11:00  
14:00, 15:00  
17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00

Martes y jueves  
09:00, 10:00, 11:00, 12:00  
14:00  
17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00

Viernes  
10:00  
20:00



## **Norentzat?**

Ariketa fisikora lehen aldiz hurbiltzen direnentzat zein kirolarientzat da egokia.

Gomendagarria da errehabilitazioan daudentzat edo lesioren bat dutenentzat, baita bizkar arazorik izanda, prebentzio ariketaren baten bila dabiltenentzat.

16 urtetik aurrera.

## **¿Para quién?**

El Pilates está indicado, tanto para aquellas personas que se introducen por primera vez en la actividad física, como para deportistas. Es muy recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión, así como para todos/as aquellos/as que padezcan problemas de espalda y busquen una actividad preventiva.

Edad mínima 16 años.

## *Onurak !!*

- Zalutasuna, koordinazioa eta kontzentrazioa hobetu.
- Giharrak indartu, batez ere abdomena.
- Gorputz-jarrerak hobetzen ditu eta ohitura txarrak zuzendu.
- Errehabilitaziorako eta lesioak ekiditeko ona.

## *¡¡ Beneficios !!*

- Mejora la flexibilidad, coordinación y concentración.
- Consigue un buen tono muscular, sobre todo en el abdomen.
- Mejora la alineación postural y corrige hábitos incorrectos.
- Permite rehabilitar y prevenir lesiones.

### **SAKONETA KIROLDEGIA**

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

[uki.idmleioa@leioa.net](mailto:uki.idmleioa@leioa.net)

# Sarrera

Pilatesa sasoi fisikoa hobetzeko oso metodo egokia da. Gorputz osoa lantzen da, sakoneko giharretatik kanpokoenetaraino, eta bai gogamena, bai gorputza ere landu egiten dira.

Helburua gorputzaren kontrol zehatza lortzea da, modu osasuntsu eta eraginkorren. Laburbilduz, gihar-oreka erdiestea, gihar ahulak indartuz eta laburtutako giharrak luzatuz. Horrek gorputzaren kontrola, indarra eta zalutasuna handitzea dakar, artikulazioak eta bizkarra errespetatuz. Horrela, metodo honek mugimenduak arintasunez eta orekaz garatzea ahalbidetzen du.

# Introducción

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja todo el cuerpo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Su objetivo es lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible. En definitiva, conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda. De este modo, el método permite desarrollar sus movimientos con fluidez y equilibrio

## 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. 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. 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. La actividad se realizará en calcetines.