

Norentzat?

Tonifikazioa gazte zein helduentzako aktibitatea da, sasoi jartzeko eta sasoi hobetzeko.

16 urtetik gorakoentzat.

¿Para quién?

La Tonificación es una actividad dirigida a jóvenes y adultos, que quieran ponerse en forma, y mejorar su condición física.

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

Onurak !!

- Sasoi fisikoa hobetu.
- Ongizate psikologikoa eta fisikoa hobetu.
- Giharren potentzia eta zalutasuna hobetu.
- Herstura eta estresaren sintomak lausotzen ditu.

¡¡ Beneficios !!

- Mejora la condición física
- Mejora el bienestar psicológico y físico.
- Mejora la potencia muscular y la flexibilidad.
- Favorece la disminución de niveles de ansiedad y estrés.

TONIFIKAZIOA

HORARIO

Lunes, miércoles y viernes

10:00 - 10:50

12:00 - 12:50

15:30 - 16:20

18:00 - 18:50

20:00 - 20:50

Martes y jueves

09:00 - 09:50

10:00 - 10:50

20:00 - 20:50

ORDUTEGLIA

Astelehena, asteazkena eta ostirala

10:00 - 10:50

12:00 - 12:50

15:30 - 16:20

18:00 - 18:50

20:00 - 20:50

Asteartea eta osteguna

09:00 - 09:50

10:00 - 10:50

20:00 - 20:50



SAKONETA KIROLIDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Tonifikazio klaseak gorputz osoa landu eta sendotzeko pentsatuta daude, goiko eta azpiko trenak landuz.

Gimnastika mota honek sasoi fisikoa mantendu eta hobetzeko aktibitate multzoa hartzen du.

Ikasturtean, klase desberdinak konbinatzen dira, helburu anitzekin.

Introducción

Las clases de Tonificación son sesiones diseñada para tonificar todo el cuerpo y darle mayor firmeza, trabajando tanto el tren superior (tronco), como el tren inferior (piernas, glúteo).

Este tipo de gimnasia, abarca un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física.

Durante el curso se combinan diferentes clases, cada una de ellas con diferentes objetivos.

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 eta ura eraman behar dira.
9. Oinetakoak aretoan bakarrik erabili ahal izango dira. Kirol oinetakoak eraman, indargetze zolarekin.
10. Sasio fisiko amaitu eta gero, erabiltzen dugun material guztia txukuntzea derrigorrezkoa da.

Normativa de uso:

1. Inscribirse en 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 de amortiguación.
10. Tras la finalización de la clase es obligatorio ordenar el material utilizado.