

Norentzat?

Xumba, adin guztietako eta sexu bietako pertsonentzat da egokia, ez baitu prestakuntza fisiko berezirik eskatzen.
8 eta 12 urte bitartekoei zuzenduta dago.

¿Para quién?

La Xumba esta dirigido a personas de cualquier edad y sexo, puesto que no requiere una gran preparación física
Esta dirigido a niños/as de entre 8 a 12 años.

Onurak !!

- Interakzioa bideratzen du klaseko gainerako umeekin.
- Mugimendu forma berriak aurkitu.
- Estresa kentzen du.
- Artikulazioetan mugikortasuna hobetzen laguntzen du.
- Psikomotrizitatea hobetu.
- Gorputzaren kontrol hobea lortzen laguntzen du.

¡¡ Beneficios !!

- Favorece la interacción con los demás miembros de la clase
- Descubre nuevas formas de movimiento.
- Elimina el estrés.
- Ayuda a ganar movilidad en las articulaciones.
- Mejora la psicomotricidad.
- Ayuda a obtener un mejor control del cuerpo.

XUMBA



Umeentzako

ORDUTEGIA

Asteazkena
17:00 - 17:50

Asteartea eta osteguna
17:00 - 17:50

HORARIO

Miércoles
17:00 - 17:50

Martes y jueves
17:00 - 17:50

SAKONETA KIROLDEGIA
Sabino Arana, 77- 748940 Leioa
Tel. 94 400 80 59
uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Xumba fitness mugimendu edo diziplina da, Kolonbiatik datorrena. Alde Batetik, gorputza osasuntsu mantentzeko balio du, eta bestetik, gorputza sendotzeko, garatzeko eta malgutasuna lortzeko, dantza mugimenduak ariketa aerobikoekin konbinatuz.

Xumba, erritmo latinamerikar nagusiak erabiltzen dira: saltsa merengea, cumbia, reggaetona eta sanba.

Introducción

El Xumba es un movimiento o disciplina fitness, de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aerobicas.

La Xumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

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.