

## TONIFIKAZIOA

### ABDOMINALAK ETA LUZAKETAK

- ✓ Indartu ezazu zure sabeleko muskulatura modu seguruan eta eraginkorrean, menten ezazu malgutasun maila on bat, eta hobetu ezazu zure sasoia.

### ANTIAGING

- ✓ Ariketak ez du adinik, eta bizi iturria da. Ezagutu itzazu zahartzearen zantzuei aurre egiteko ohitura osasungarriak.

### CIRCUIT

- ✓ Indarraren, malgutasunaren, koordinazioaren... konbinazio perfektua, zirkuituan, eta makina gidatuan egiten diren gorputz pisuko ariketekin. Lagunartean gorputza tonifikatzeko modu eraginkor eta eraginkorra.

### 360 ENTRENAMENDU FUNTZIONALA

- ✓ Adinez 60 urtetik aurrera eguneroko jardueretan autonomia eta segurtasuna hobetzeko diseinatutako ariketa fisikoaren programa. Indarra, oreka eta mugikortasuna lantzen dituzten mugimendu integraletan jartzen du arreta. Norberaren gorputza erabiltzen du, edo elementu arin eta egokituak.

### 60 URTETIK GORAKOENTZAKO INDARRA

- ✓ Indar lana funtsezkoa da osasunerako (pisua kontrolatzeko, gihar masa edo hezur masa galtzea prebenitzeko), eta entrenamendu on baten programazioan sartu beharrekoa da. Gihar masa eta indarra hobetu eta garatzeak bizitza independente eta osasuntsua izaten jarraitzen lagunduko dizu.

### MANTENTZE GIMNASTIKA

- ✓ Funtsezkoa gorputza arin eta osasuntsu mantentzeko; zure neurrira egindako ariketekin, ikusiko duzu nola hobetzen duzun hilabete batzuen buruan.

### ERDITU AURREKO ETA ONDORENGO GIMNASTIKA

- ✓ Erditzea prestatzen du, eta gero zure onera itzultzen laguntzen dizu, adituen esku onenetan haurdunaldiko ziklo bakoitzaren beharretara egokitutako ariketa seguru eta eraginkorrerako programa baten bidez.

### STRETCHINGFIT

- ✓ Zure malgutasuna (oinarrizko ezaugarri fisikoa) hobetzen du, modu funtzionalean, zure muskulatura abdominala indartzeko ariketa metodo honen bidez, oinarrizko indar orokorreko beste batzuekin konbinatuz. Ahaztu ezazu luzaketa saio tipikoa!

## GORPUTZA-BURUA

### BIZKARRAREN ESKOLA

- ✔ Lortu ezazu bizkar osasuntsu bat, aktiboagoa izateko, min edo lesio arriskua txikiagotuta, berregokitze programa oso, egituratu eta funtzional batekin.

### FELDENKRAIS

- ✔ Hezkuntza somatikoa, sistema muskulu-eskeletikoa berrantolatzen duen neuroplastizitatean oinarritua. Mugimendu leun, kontziente eta minik gabekoen bidez, patroï mugatzaileak zuzenduko dituzu, mugimenduaren kalitatea hobetuko duzu, haren eraginkortasuna areagotuko duzu, eta lesioak prebenitu ahal izango dituzu. Feldenkrais metodoa adin guztietarako eta jarduera maila guztietarako da egokia.

### MINDFULNESS MEDITAZIOA

- ✔ Antsietatea? Depresioa? Estresa?... Egizu mindfulnessa, zure arreta une honetan bertan (hemen eta orain) jartzen laguntzeko.

### ALLEGRO PILATESA

- ✔ Mat eskoletan gorputz kontzientzia ona hartu baduzu eta/edo zailtasun handiagoko ariketekin konbinatu nahi badituzu Allegro makinaren laguntzarekin. Proba ezazu!

### ESTRESAREN KONTRAKO ERLAXAZIOA

- ✔ Zeuregana itzazu lasaitasuna eta kontrol mentala, arnasa hartzen ikasiz eta erlaxatzeko jarrerak praktikatuz. Bizitzaz goatzeko pazientzia izaten lagunduko dizun gimnastika emozionala.

### TAI JIA

- ✔ Handitu ezazu zure ongizate fisiko eta mentala, medikuntza tradizionalari lotuta dagoen sortaldeko antzinako gimnastika honen bidez.

## ERRITMOA ETA KOREOAK

### BODY DANCE

- ✔ Dantza eta ariketa fisikoa batzen ditu. Solte dantzatzen ikasteko, sasoian mantentzeko eta taldean dibertitzeko modu berezia eta originala. 55 urtetik gorako emakumeentzat diseinatur.

### DANTZA & INPROBISAZIOA

- ✔ Inori ez zaio axola nola dantzatzen duzun; eta dantza da gure adierazpenik benetakoenaren bidea. Gorputzeko zenbait teknika eta dantza baliatuz, kontzientzia hartuko duzu, entrenatuko zara eta zure gorputzarekin konektatuko zara, ez jakitetik askatuz eta inprobisatuz.

### ZUMBA GOLD

- ✔ Gozoagoa eta inpaktu txikiagokoa, ezin hobe mugikortasun txikiagoa dutenentzat.

## KARDIOA

### ARIKETA KARDIOOSASUNGARRIA

- ✔ Indarra, lan kardiobaskularra (HIIT motakoa) eta corearen egonkortasuneko lana konbinatzen dituen ariketa programa. Pisua eta intentsitatea pertsona bakoitzaren bihotz maiztasunera eta baldintza orokorretara egokitzen ditu. Bihotzeko patologia dutenentzat eta ez dutenentzat. Baliagarria izango zaizu pultsometroa.

### TRIATLOIA

- ✔ Igeri egitea, pedalei eragitea, lasterka egitea eta horiek guztiak konbinatzen eta zeure burua dosifikatzen ikastea da ikastaro honen helburua. Ikastaro honekin hasiko zara (eta ziur ez duzula alde batera utziko) gure hirian hain modan dagoen kirol zoragarri honetan, txirrindularitzaren, igeriketaren eta oinezko lasterketaren alderdirik onenak konbinatzen dituen. Soilik neskentzat diren talde batzuekin, eta Kirol Eskola formatuan, 9 eta 16 urte bitarteko neska-mutikoentzat.

## URETAKOA

### AQUAGAP

- ✓ Murgildu zaitez uretan, ipurmasailak, abdominalak eta hankak lantzeko, sendotzeko eta tonifikatzeko.

### AQUAGYM

- ✓ Egokitzapen eta mantentze fisikoa, taldean eta musikarekin, urak eskaintzen dituen baldintzak aprobetxatuz.

### AQUAPLUS

- ✓ Aprobetxa itzazu uraren presio eta indar aldaketak zure forma fisikoa hobetzeko, igerileku sakonean eta hondoa ukitu gabe.

### AQUATONIC

- ✓ Tonifika ezazu zure gorputza osorik, intentsitate ertain/altuko jarduera honekin, uretan egitearen segurtasunarekin.

### MATROIGERIKETA

- ✓ Zure haurtxoa uretara egokitu eta ohitzeko, leku segurua eta dibertigarria izan dadin.

### IGERIKETA

- ✓ Igeriketa Eskolan, 4 urtetik 11 urte arte, maila bakoitzean, uretako trebetasunak eskuratuko dituzu, uretan ondo pasatzeko eta bizitza osoan igeriketaz gozatzeko, Judizmendi Arabako erreferentziazko eskolaren eskutik. **Argibide gehiago: [cnjudizmendi.com](http://cnjudizmendi.com)**

- ✓ Eta 11 urtetik aurrera, ikasteko, hobetzeko edo igerian sasoian mantentzeko, programa oso bat eta esperientzia handia dugu.

## ERRAKETA-PALA

### PADELA

- ✓ 10 urtetik aurrera, ikas ezazu oinarri on batekin, eta hobetu ezazu jolas dibertigarri eta erraz-erraz honetaz gozatzeko. Lehen egunetik Gasteizko TEG tenis klubaren laguntzarekin eta esperientzia teknikoarekin, erabat erakarriko zaitu. **Argibide gehiago: [www.tegvitoria.com](http://www.tegvitoria.com)**

BERRIA

### PICKLEBALL

- ✓ Tenisa, badminton eta ping-ponga uztartzen dituen joko familiar bat da, jatorriz Estatu Batuetakoa. Munduan hazkunderik handiena duen jokia da. Funtsean, kirol dinamikoa, adiktiboa eta ikasteko erraz-erraza da.

### TENISA

- ✓ Gasteizko TEG tenis klubaren laguntzaz, jokalekuan aise aritzeko oinarrizko kolpeak ondo-ondo egitea lortuko duzu. Adin eta maila guztietarako programa zabala. **Argibide gehiago: [www.tegvitoria.com](http://www.tegvitoria.com)**

## AIRE ZABALEAN

### KARDIO-INDARRA

- ✓ Adinean aurrera egiten dugunean, adituek gomendatzen digute ariketa kardiobaskularra egitea (arin oinez ibiltzea), eta harekin batera indar ariketa (leuna) eta luzamenduak ere egitea, guztia aire zabalean. Baldin 60 urte baino gehiago badituzu, jarduera berri hau proposatzen dizugu. Goma elastikoak lehenengo saioan oparituko dizkizugu.

### TXANGOAK

- ✓ Denboraldian zehar lau irteera antolatzen ditugu (udazkenekoa, negukoa, udaberrikoa eta udakoa). Kirola, kultura eta gastronomia uztartuz, eguna gozatzeko aukera ederra. Eguneroko errutinatik deskonektatzen eta jende berria ezagutzen lagunduko dizute. Ikus ezazu prestatu dugun programazioa gure ohiko komunikazio kanaletan, eta ez galdu esperientzia hau.

### IBILKETA NORDIKOA

- ✓ Jar ezazu sasoian zure gorputz osoa, ibilketa nordikoarekin. Aire zabalean, urte osoan, makilen laguntzarekin. Zure indarra, erresistentzia eta koordinazioa hobetzen lagunduko dizun teknika atsegin, leun, eraginkor eta efiziente bat landuko duzu. Hiru maila ditugu: Osasuna, Kirola eta +60 taldea.

### ELURRETAKO ERRAKETAK

- ✓ Ez da berdin elurretan ibiltzea eta lur lehorrean ibiltzea. Erraketak erabiltzeari esker, distantzia luze samarrak egin ahal izango dituzu, elurretan gehiegi hondoratu gabe. Gainera, bestela askoz neketsuagoa eta zailagoa izango litzatekeen eremuetara sartu ahal izango zara; eta 2.000 metro baino gehiagoko altitudetan edertasun harrigarriko eremuetan barrena ibiltzearen esperientziaz gozatuko duzu.

### XENDAZALETASUNA

- ✓ Oinez, presarik gabe eta naturaz gozatuz zeharkatzen ditu gure inguru hurbileneko ibilbide, bidezidor eta abelbideak. Urrutira joan beharrik gabe, Araba ezagutuko duzu, eta lurralde mugakideak, esku onenetan. Larunbat goizetan, programazioaren arabera.



## HAURRAK-JUNIOR

### BADMINTONA

- ✓ Has zaitez erraketarekin jokatzekoa den kirol bizkor eta dibertigarri honetan. Luma-bola kontrolatzen eta bultzatzen ikasiko duzu. Erakarriko zaitu!

### SASKIBALOIA

- ✓ Estadioan saskibaloia arnasten da. Beraz, nola ez, badugu kirol eskola bat, saskibaloia goza dezazun eta oinarriekin ikas dezazun. Hastapenetatik abiatuta, trebetasun tekniko-taktikoak eta horiek jokoan duten aplikazioa zeureganatuko dituzu.

### OINARRIZKO KIROLA

- ✓ Kirola bizi eskola bat da, eta lehen urratsak oso garrantzitsuak dira koordinazio dinamiko orokorra eta mugimen garapen erabatekoa lortzeko. Egin itzazu urrats horiek gurekin!

### FUTBOL AKADEMIA

- ✓ Garatu eta indartu itzazu zure banakako trebetasun teknikoak talde txikietan entrenatuz. Entrenamendu hauek bereziki diseinatuta daude edozein joko mailatara egokitzeko, eta zure klubarekin edo taldearekin egin ohi duzun lana ezin hobeto osatzeko. Irakaskuntzako metodologia Gaizka Tokerok diseinatu du, eskarmentu handiko teknikari tituludunen eskutik.

### JUNIORBOX

- ✓ Kontakturik gabeko boxeoa eta kickboxingean hastea, 13-18 urte bitarteko gazteentzat.

### MINI-BASKET

- ✓ Nahiago duzu saskibaloia, baina beste kirol batzuk ere probatu nahi dituzu? Estadion, astean behin saskibaloiko saio bat, beste kirolen batekin konbinatuta: hockeya, atletismoa, eskubaloia... eta gehiago. Dibertituko zara eta aberastu egingo dituzu zure mugimen trebetasunak eta gorputz hezkuntza.

### MINIFUTBOLA

- ✓ Futbola baldin bada gehien gustatzen zaizuna, baina beste kirol batzuk ikasi nahi badituzu (hockeya, atletismoa, saskibaloia...), Estadion astero egingo dugu futbol saio bat... eta askoz gehiago. Gehiago dibertituko zara eta askoz hobeto jokatuko duzu.

### PILOTA

- ✓ Trinketeen ikasiko duzu nola jokatzen den gomazko paletan, larruzko paletan, argentinar paletan... Zidorra Pilota Taldearen eskolan, hau da, Arabako pilota eskola hoberenean.