

**KIROLARTE** programak, **Kirol Kudeaketarako Baliabide Zentroak**, "PILATES ENTRENATZAILEENTZAT. II. MAILA" izeneko ikastaroa antolatu du. Maiatzaren 18an izango da, 17:00etatik 20:00etara, Kirol Etxean (Anoeta Pasealekua, 5).

### Helburuak:

1. Gorputzaren autokontzientzian sakondu.
2. Jarrera higieena sustatu.
3. Kirol entrenamenduan Pilates-aren praktika sistematikoa eragin.
4. Norberaren egoera fisikoa hobetu.

### Edukiak:

Fitall-a edo suitzar baloia entrenamenduetan erabili. Helburuak:

1. Malgutasunaren garapena sustatu.
2. Indarraren garapena.
3. Propiozepzioa hobetu.
4. Koordinazioa landu.
5. Gerri eskapularren eta pelbisaren egonkortasuna landu.
6. Giltzaduraren mugikortasuna landu.

### Metodologia:

Fitall-a erabiliz ikastaro praktikoa.

Ikastaroa zuzenduta dago oinarrizko ikastaroa egin duten kirol entrenatzaileei edo Pilates-i buruz oinarrizko ezaguerak dituztenei.

Ikastaroa Tximeleta Kirol Elkarteak emango du.

Irakaslea: Gabina Gutierrez. Heziketa fisikoan lizentziaduna eta Pilates-eko irakaslea.

**KIROLARTE**, *Centro de Recursos para la Gestión Deportiva*, organiza un curso sobre "PILATES PARA ENTRENADORES. NIVEL II", que tendrá lugar el próximo 18 de mayo, de 17:00 a 20:00 en la Kirol Etxea (Paseo de Anoeta, 5).

### Objetivos:

1. Profundizar en la autoconciencia corporal.
2. Fomentar el higiene postural.
3. Motivar la práctica sistemática del Pilates dentro del entrenamiento deportivo.
4. Mejorar la condición física de cada persona.

### Contenidos:

Introducir el fitball o balón suizo en los entrenamientos para:

1. El fomento del desarrollo de la flexibilidad.
2. El desarrollo de la fuerza.
3. Mejorar la propiocepción.
4. Trabajar la coordinación.
5. La estabilidad pélvica y de cintura escapular.
6. La movilidad articular.

### Metodología:

Curso práctico con fitball.

El curso está dirigido a entrenadores/as en activo que hayan realizado el Nivel Básico, o que tengan conocimientos básicos de Pilates.

El curso está impartido por Tximeleta K.E.

Profesora: Gabina Gutierrez. Licenciada en educación física e instructora de Pilates.

Partaide bakoitzak 25€ordainduko du.

La cuota es de 25€por participante.

Ikastaroa aurrera eramateko gutxienez hamabi lagun behar dira (hamabost gehienez), eta kuota ordainduko da taldea osatu ondoren.

Se requiere un mínimo de doce participantes (máximo 15) para la celebración del curso, el abono de la cuota se realizará una vez formado el grupo.

Izena emateko hurrenkera zorrotz errespetatuko da plazak esleitzerakoan. Horretarako, jarri harremanetan maiatzaren 6a baino lehen, bide hauetakoren bat erabiliz: telefonoa (943 458357), faxa (943-459593) edo posta elektronikoa (kirolarte@gipuzkoa.net)

Las plazas son limitadas por lo que se adjudicarán por riguroso orden de inscripción por cualquiera de los siguientes medios antes del 6 de mayo: teléfono (943-458357), fax (943-459593) o correo electrónico (kirolarte@gipuzkoa.net).

Donostia, 2011ko apirilaren 20a.



Sin.: Iñaki Ugarteburu Artamendi  
Kirol zuzendari nagusia