

KIROLARTE programak, Kirol Kudeaketarako Baliabide Zentroak, "PILATES BULEGOAN. II. MAILA" izeneko ikastaroa antolatu du. Maiatzaren 25ean izango da, 09:30etik 12:30era, Kirol Etxean (Anoeta Pasealekua, 5).

Helburua:

1. Gorputzaren autokontzientzian sakondu.
2. Jarrera higienea sustatu.
3. Lan jardunaldian zehar jarduera fisikoaren praktika sistematikoa eragin.
4. Norberaren egoera fisikoa hobetu.
5. Lanpostuan fitball-a erabili.

Metodologia:

Ikastaroa praktikoa da, fitball-arekin ariketak eta luzaketak egingo dira.

Ikastaroa zuzenduta dago egoneko lana duten eta Oinarrizko Mailaren ikastaroa egin duten langileei, edo Pilates-i buruz oinarrizko ezaguerak dituztenei.

Tximeleta Kirol Elkartek emango du ikastaroa.

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

Partaide bakoitzak 25€ordainduko du.

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

Izena emateko hurrenkera zorrotz errespetatuko da plazak esleitzerakoan. Horretarako, jarri harremanetan maiatzaren 13a baino lehen, bide hauetakoren bat erabiliz: telefonoa (943 458357), faxa (943-459593) edo posta elektronikoa (kirolarte@gipuzkoa.net)

KIROLARTE, Centro de Recursos para la Gestión Deportiva, organiza un curso sobre **"PILATES EN LA OFICINA. NIVEL II"**, que tendrá lugar el próximo 25 de mayo, de 9:30 a 12:30 en la Kirol Etxea (Paseo de Anoeta, 5).

Objetivo:

1. Profundizar en la autoconciencia corporal.
2. Fomentar la higiene postural.
3. Motivar la práctica sistemática de la actividad física dentro de la jornada laboral.
4. Mejorar la condición física de cada persona.
5. Introducir el fitball en el puesto de trabajo.

Metodología:

Clase práctica basada en ejercicios con el fitball y estiramientos

Dirigido a trabajadores/as con una actividad sedentaria y que hayan realizado el curso de Nivel Básico, o tengan conocimientos básicos de Pilates.

Impartido por Tximeleta K.E.

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

La cuota es de 25€por participante.

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.

Las plazas son limitadas por lo que se adjudicarán por riguroso orden de inscripción por cualquiera de los siguientes medios antes del 13 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