



Mungiako Udal Kiroldegiak 4 areto berri ireki ditu, beste bat areto funtzional bihurtu du eta 2023-2024 ikasturterako jarduera eskaintza handitu du

- Areto berriak sortu dira mungiarrek 2022ko Aurrekontu Parte-hartzaileetan egindako eskaeren ondorioz.
- Gela funtzional bat egokitu da gaitasun fisiko desberdinak lantzeko entrenamenduak egiteko espazio egokia izateko.
- Cross training sarbidea, emakumeentzako cross training, TRX, body tonua, zoru pelbikoa eta gorputza orekan helduentzako ikastaro berriak izango dira Mungiako kirol-instalazioetan.
- Kalistenia eta fitnessa, haur eta gazteentzako modalitate berriak.

Mungia, 2023ko urriaren 2a. Mungiako Udalak 4 areto berri ireki ditu Udal Kiroldegian, 2022ko Aurrekontu Parte-hartzaileetan boto gehien jaso duen proiektuetako bat. Gainera, kirol-eskaintza osatzeko eta hobetzeko, Udalak orain arte izandako aerobic aretoa funtzional bihurtu du hainbat jarduera fisiko egiteko.

Bestalde, Udalak helduei, gazteei eta haurrei zuzendutako kirol-modalitate berrien ikastaroen eskaintza handitu du. Ekimen berri horiekin hasi dute 2023-2024 ikasturtea udal-instalazioetan.

"Badakigu mungiarrek kirol-kezka ugari dituztela, eta iazko Aurrekontu Parte-hartzaileetan egindako proposamenak eta bozketak baloratu ondoren, kiroldegian jarduera fisikoak egiteko guneak gehitzeko konpromisoa hartu genuen. Erabiltzaile guztiek areto berriak modu erosoan, atseginean eta berme guztiekin erabili ahal izatea nahi dugu, beraz, espazioak egungo beharren arabera egokitu ditugu", adierazi du Alaitz Erkoreka Mungiako alkatea.

4 gela berrietatik, horietako bat indoor cycling-a praktikatzeko soilik izango da, beste bat eragin txikiagoko jarduketarako izango da, hala nola yoga, haurren yoga, pilates, gorputz-oreka... eta osasuna mantentzeko saioetarako, besteak beste, bizkar osasuntsua edo zoru pelbikoa. Gainera, inauguratu berri den espazio honi funtzionaltasun handiagoa emateko, aretoetako bi batu ahal izango dira gela bakarra eta handiagoa sortzeko, jende gehiagorekin jarduerak egiteko aukerarekin, material motagatik edo exekuzioagatik espazio handiagoa eskatzen dutenak. Azken espazio honetan, lehenago aerobik gelan eskaintzen ziren jarduerak (zoomba, GAP, cardiobox) eta beste berri batzuk emango dira, TRX eta gorputz-tonua, esaterako.

Mungiako Udalak orain arte aerobic saioetarako erabiltzen zen aretoa ere berritu eta gela funtzional bihurtu du, non entrenamenduak egingo diren, zeinetan gaitasun fisiko desberdinak landuko diren mota guztietako materialak erabiliz: TRX, eskaileren koordinazioa, kettlebells, barrak beren bastidoreekin, sokak...

Helduentzako ikastaro eta modalitate berriak

Ikastaroaren hasiera kirol eskaintza gehiagorekin iritsi da Udal Kiroldegira, baita jarduera formatuen aldaketak ere. Izan ere, helduentzako eskaintzaren kasuan, jarduera anitzeko saioak hiru mailatan antolatu ditu Udalak: kontrola (berdea), sasoian (laranja) eta gogoz! (gorria).

Horrela, pertsona bakoitzak uneoro nahi duen intentsitate mota hautatu eta landu nahi duen entrenamendu mota zehatzago pertsonalizatu ahal izango da. Jarduera anitzeko formatu honi, aurretik zeudenei modalitateak gehitu zaizkie: hastapen cross training, emakumeentzako cross training espezifikoa, gorputz tonua eta TRX.

Tailerren eskaintzak berrikuntzekin datoz 2023-2024 ikasturte honetan. Izan ere, zoru pelbikoa eta gorputz oreka saioak emango dira astearte eta ostegunetan, 12:00etatik 13:30era edo 19:00etatik 20:30era. Padel, igeriketa, 60 urtetik gorakoentzako gimnasia, aquagym, pilates, core, hipopresiboa, zoomba eta lehen eskaintzen ziren beste motatako ikastaroak lehen bezala eskaintzen jarraituko dute.

Kalisten eta fitness, gazte eta haurrentzako ikastaro berriak

Haur eta gazteentzako egutegiak, gainera, nobedadeekin dator Udal Kiroldagiko kirol eskaintzan kalisten eta gazteen fitnessa gehituz. Gazteenek gero eta gehiago eskatzen dituzten bi modalitate berri dira eta espazio segurua izango dute, monitore batek gidatuta.

Kalisten saioak 2005 eta 2007 artean jaiotako adin txikikoei zuzenduta daude eta astearte eta ostegunetan emango dira, 19:00etatik 19:50era. Fitness-aren kasuan, eskolak astelehen eta asteazkenetan izango dira: 2006 eta 2007 artean jaiotakoak, 17:00etatik 17:50era eta 2008 eta 2009 bitartean jaiotakoak, 16:00etatik 16:50era.

Karate, padel eta igeriketa ikastaroak lehen bezala ematen jarraituko dute.

Mungiako Udal Kiroldagian kirol eskaintza osoa kontsultatzeko: www.mungia.eus