



GAZTE KALISTENIA

JARDUAREN DESKRIBAPENA:

Talde muskularren mugimenduetan zentratzen diran ariketen multzoa da; bizkortasuna, indar fisikoa eta malgutasuna garatzeko helburuagaz. Giharrak ahalik eta gehien uzkuratzen saiatzen gara, eta gorputz-lerrokadura egokia lortzen, gorputza modelatzeko, jarrera hobetzeko eta gorputz-inguru egokia definitzeko aukerea emoten dau.

Mungiaoko parke batean egingo da. Jardueraren eguna aurretik jakinarazoko da.

IZEN EMOTEA:

-Martiazen 22tik apirilaren 12ra (biak barne)

-Kiroldegian, ez da beharrezkoa izango abonatu izatea

EDADEA: 12-17 urte

PREZIOA: doan

PLAZA KOPURUA: mugatua izango da eta Mungian erroldatuek lehentasuna izango dabe.

DATA: apirilak 14

ORDUTEGIA: 11:00-13:00

DUTXAK: dutxa zerbitzua egongo da jardueran parte hartzen daben pertsona guztientzat.

MOTXILAK ETA/EDO OBJETU PERTSONALAK: kiroldegiaren barruko armairuak erabili ahal izango dira eta erabiltea gomendatzen da.

ANTOLAKETA: jarduera kiroldegian hasi eta amaituko den ibilbide batean garatuko da, eta instalazinoko langileak arduratuko dira prestakuntza egiteaz eta jarduera gainbegiratzeaz.

MATERIALA: kirol-erropa eroso eta motxila txikia ur-botilatxuagaz.

*** OHARRA: baldintza klimatologikoek jarduera garatzeko aukerarik ematen ez badabe, aste horren hasieran jakinarazoko da noiz aldatuko dan jardueraren edo noiz eten**

 ANÍMATE Y
PARTICIPA

CALISTENIA PARA LA JUVENTUD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Conjunto de ejercicios que se centran en los movimientos de grupos musculares, con el objetivo de desarrollar la agilidad, la fuerza física y la flexibilidad. Se intenta lograr la mayor contracción muscular y que el cuerpo adquiera una alineación correcta, ya que así permite modelar el cuerpo, mejorar la postura y definir un buen contorno corporal. Se desarrollara en un parque de Mungia que se comunicará el día de la actividad.

INSCRIPCIÓN:

-22 de marzo al 12 de abril (ambos inclusive)

-En el polideportivo, en horario de administración, no será necesario estar abonada o abonado

EDAD: 12 - 17 años

PRECIO: gratis

NÚMERO DE PLAZAS: será limitado y tendrán preferencia las personas empadronadas en Mungia

FECHA: 14 de abril

HORARIO: 11:00-13:00

DUCHAS: habrá servicio de ducha disponible para todas aquellas personas que participen en la actividad.

MOCHILAS Y/U OBJETOS PERSONALES: se permitirá el uso de las taquillas situadas dentro del polideportivo y se recomienda hacer uso de las mismas.

ORGANIZACIÓN: la actividad se desarrollará en un recorrido con inicio y finalización en el polideportivo y será personal de la instalación el encargado de realizar tanto la formación como la supervisión de la actividad.

MATERIAL: ropa de deporte cómoda y mochila pequeña con un botellín de agua.

***NOTA: en el caso de que las condiciones climatológicas no permitieran el desarrollo de la actividad, se comunicará el cambio de fecha o la suspensión de la misma a principios de esa misma semana**