

Bilbao Kirolak

AISIA ETA
KIROL KURTSOAK
CURSOS DE OCIO
Y DEPORTE

09 10



DISTRITO 1. BARRUTIA

Centro Municipal **DEUSTU-BIDARTE** Udaltegia.
Lehendakari Aguirre, 42 (84 plaza/plazas, 7 talde/grupos).

Eu Euskaraz bakarrik/ Sólo en Euskera

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga (hasiera/iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.1	09:30-11:30	12
Yoga (hasiera/iniciación)	Astearteetan/ Martes	T.2	09:30-11:30	12
Yoga (hasiera/iniciación)	Ostiraletan/ Viernes	T.3	09:30-11:30	12
Yoga (hobekuntza/perfeccionamiento)	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.4	16:15-17:45	12
Yoga Eu	Ostiraletan/ Viernes	T.5	19:30-21:00	12
Yoga (hasiera/iniciación)	Larunbatetan/ Sábados	T.6	10:00-11:30	12
Aretoko Dantzak/ Bailes de Salón Eu	Ostegunetan/ Jueves	T.1	18:15-19:45	12

Centro Municipal **ARANGOITI** Udaltegia.
Araneko, 33 (100 plaza/plazas, 7 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.1	18:15-19:15	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.2	19:15-20:15	16
Aerobika/ Aerobic	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.1	09:15-10:15	14
Aerobika/ Aerobic	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.2	20:15-21:15	14
Yoga	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	09:30-11:30	12
Tai-Chi	Astelehenetan/ Lunes	T.1	10:00-11:30	14
Tai-Chi	Ostiraletan/ Viernes	T.2	10:00-11:30	14

Centro Municipal **SAN IGNAZIO - IBARREKOLANDA** Udaltegia.

Errondoko, 2 (eskina/ esquina Mikel Zarate).(42 plaza/plazas, 3 talde/grupos)

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga	Ostiraletan/ Viernes	T.1	16:00-17:30	14
Yoga	Ostiraletan/ Viernes	T.2	17:30-19:00	14
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.1	15:30-16:30	14

DISTRITO 2. BARRUTIA

Centro Municipal **CASTAÑOS** Udaltegia.

Castañaos, 11 (91 plaza/plazas, 6 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga (hasiera/iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.1	15:30-17:00	15
Yoga (hasiera/iniciación)	Astearteetan/ Martes	T.2	15:30-17:00	15
Yoga (hobekuntza/perfeccionamiento)	Asteazkenetan/ Miércoles	T.3	15:30-17:00	15
Yoga (hasiera/iniciación)	Ostegunetan/ Jueves	T.4	15:30-17:00	15
Erlaxazioa/ Relajación	Ostiraletan/ Viernes	T.1	15:30-17:00	15
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.1	09:30-10:30	16

Centro Municipal **ZURBARANBARRI** Udaltegia.

Ituriondo Plaza, 3 (46 plaza/plazas, 3 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Aretoko Dantzak (hasiera)/ Bailes de Salón (iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.1	11:15-12:15	16
Aretoko Dantzak (hobekuntza)/ Bailes de Salón (perfeccionamiento)	Asteazkenetan/ Miércoles	T.2	11:15-12:15	16
Tai-Chi	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	17:00-18:30	14

DISTRITO 3. BARRUTIA

Centro Municipal **OTXARKOAGA** Udalgia.

Pau Casals, 19 (277 plaza/plazas, 14 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Erlaxazioa/ Relajación	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	10:30-12:00	12
Erlaxazioa/ Relajación	Astearteetan/ Martes	T.2	20:00-21:30	12
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen, Asteazken, Ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.1	09:30-10:30	25
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.2	09:30-10:30	25
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.3	10:30-11:30	25
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.4	19:00-20:00	25
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento <small>Minusbaliatu psikikoentzako talde berezia Grupo especial discapacitados psíquicos</small>	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.5	18:00-19:00	16
Aerobika/ Aerobic	Astelehen, Asteazken, Ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.1	19:00-20:00	25
Sevillanak (hasiera)/ Sevillanas (iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.1	19:00-20:30	20
Sevillanak (hobekuntza)/ Sevillanas (perfeccionamiento)	Astelehenetan/ Lunes	T.2	20:30-22:00	20
Dantzak (tropikalak eta aretokoak)(hasiera) Bailes (de salón y tropicales)(iniciación)	Ostegunetan/ Jueves	T.1	19:00-20:30	20
Dantzak (tropikalak eta aretokoak) (hobekuntza) Bailes (de salón y tropicales) (perfeccionamiento)	Ostegunetan/ Jueves	T.2	20:30-22:00	20
Tai-Chi	Larunbatetan/ Sábados	T.1	11:30-13:00	12
Gimnasia Erritmikoa (umeentzat)/ Gimnasia Rítmica (infantil)	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.1	17:15-18:15	20

DISTRITO 4. BARRUTIA

→ Centro Municipal **BEGOÑA** Udaltegia.

Club Deportivo Circo Amateur, 2 (Udal Kiroldegiaren ondoan/Junto a Polideportivo Municipal)
(176 plaza/plazas, 8 talde/grupos).

Eu Euskaraz bakarrik/ Sólo en Euskera

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Aretoko Dantza/ Bailes de Salón Eu	Ostegunetan/ Jueves	T.1	20:15-21:45	22
Dantza Tropikalak/ Bailes Tropicales	Astearteetan/ Martes	T.1	20:15-21:45	22
Tai-Chi (hasiera/iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.1	09:15-10:45	22
Tai-Chi (hasiera/iniciación)	Astearteetan/ Martes	T.2	09:30-11:00	22
Tai-Chi (hobekuntza/avanzado)	Ostiraletan/ Viernes	T.3	09:30-11:00	22
Tai-Chi (hasiera/iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.4	20:45-21:45	22
Tai-Chi (hobekuntza/avanzado)	Asteazkenetan/ Miércoles	T.5	20:45-21:45	22
Tai-Chi (hasiera/iniciación)	Ostiraletan/ Viernes	T.6	20:45-21:45	22

DISTRITO 5. BARRUTIA

→ Centro Municipal **IBAIONDO "LA BOLSA"** Udaltegia.

Pelota, 10 (68 plaza/plazas, 4 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Erlaxazioa/ Relajación	Astelehenetan/ Lunes	T.1	09:15-11:15	15
Erlaxazioa/ Relajación	Astelehenetan/ Lunes	T.1	11:15-13:15	15
Tai-Chi (hasiera/iniciación)	Larunbatetan/ Sábados	T.1	09:15-10:45	15
Tai-Chi (hasiera/iniciación)	Ostegunetan/ Jueves	T.2	20:00-21:30	15

→ Centro Municipal **SAN FRANTZISKO** Udaltegia.

Conde Mirasol, 2 (Corazón de Maria plazatik sartzen da / Entrada por Pl. Corazón de María).(112 plaza/plazas, 7 talde/grupos)

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	10:30-12:30	16
Yoga	Ostegunetan/ Jueves	T.2	17:00-18:30	16
Erlaxazioa/ Relajación	Ostiraletan/ Viernes	T.1	11:30-13:00	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.1	15:30-16:30	16
Aretoko Dantzak/ Bailes de Salón	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	17:00-18:30	16

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Tai-Chi	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	09:30-11:00	16
Tai-Chi	Asteazkenetan/ Miércoles	T.2	11:00-12:30	16

Centro Municipal **ZABALA** Udaltgia.
Zabala, 41 (44 plaza/plazas, 3 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan Martes y Jueves	T.1	09:30-10:30	16
Aerobika/ Aerobic	Astearteetan/ Martes	T.1	19:30-20:30	14
Aerobika/ Aerobic	Astearte eta Ostegunetan Martes y Jueves	T.2	20:30-21:30	14

DISTRITO 7. BARRUTIA

Centro Municipal **IRALA** Udaltgia.
Av. Bergara 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da / Entrada por Pl. Jaro de Arana). (208 plaza/plazas, 13 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen, Asteazken, Ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.1	09:15-10:15	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.2	09:00-10:00	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.3	10:30-11:30	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.4	15:30-16:30	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.5	17:00-18:00	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.6	17:00-18:00	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.7	18:15-19:15	16
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.8	18:30-19:30	16

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Ostiraletan/ Viernes	T.9	10:30-11:30	16
Dantza Tropikalak (hasiera)/ Bailes Tropicales (iniciación)	Astelehenetan/ Lunes	T.1	20:00-21:30	16
Dantza Tropikalak (hobekuntza/ Bailes Tropicales (perfeccionamiento)	Ostiraletan/ Viernes	T.2	19:00-20:00	16
Aretoko Dantzak (hasiera)/ Bailes de Salón (iniciación)	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	20:00-21:30	16
Aretoko Dantzak (hobekuntza)/ Bailes de Salón (perfeccionamiento)	Ostiraletan/ Viernes	T.2	20:00-21:00	16

Centro Municipal **URETAMENDI** Udaltegia.

Uretamendi, 36 (42 plaza/plazas, 3 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Aretoko Dantzak/ Bailes de Salón	Astelehenetan/ Lunes	T.1	17:00-18:30	14
Aerobika/ Aerobic	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.1	19:45-20:45	14
Yoga	Ostegunetan/ Jueves	T.1	18:00-19:30	14

DISTRITO 8. BARRUTIA

Centro Municipal **BASURTO** Udaltegia.

Luis Briñas, 18 (462 plaza/plazas, 23 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen, Asteazken, Ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.1	09:15-10:15	22
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen, Asteazken, Ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.2	10:15-11:15	22
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen, asteazken, ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.3	15:30-16:30	22

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Orduetgia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehena eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.4	19:00-20:00	22
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.5	18:00-19:00	22
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.6	19:00-20:00	22
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehena eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.7	18:00-19:00	22
Aerobika/ Aerobic	Astelehena eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.2	17:00-18:00	20
Yoga (hobekuntza/avanzado)	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.1	09:15-10:45	20
Yoga (hasiera/iniciación)	Astearte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.2	11:00-12:30	14
Yoga (hasiera/iniciación)	Astelehena eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.3	20:00-21:30	14
Erlaxazioa/ Relajación	Astelehenetan/ Lunes	T.1	18:00-20:00	14
Erlaxazioa/ Relajación	Asteazkenetan/ Miércoles	T.2	18:00-20:00	14
Erlaxazioa/ Relajación	Astelehenetan/ Lunes	T.3	11:15-12:45	14
Sevillanak (hasiera)/ Sevillanas (iniciación)	Astearteetan/ Martes	T.1	20:00-21:30	22
Sevillanak (hobekuntza)/ Sevillanas (perfeccionamiento)	Astearteetan/ Martes	T.2	16:30-18:00	22
Sevillanak (hobekuntza)/ Sevillanas (perfeccionamiento)	Astelehenetan/ Lunes	T.3	20:00-21:30	22
Sevillanak (hobekuntza)/ Sevillanas (perfeccionamiento)	Asteazkenetan/ Miércoles	T.4	20:00-21:30	22
Dantza Tropikalak (hasiera)/ Bailes Tropicales (iniciación)	Ostegunetan/ Jueves	T.1	20:00-21:30	22
Dantza Tropikalak (hobekuntza)/ Bailes Tropicales (perfeccionamiento)	Ostegunetan/ Jueves	T.2	16:30-18:00	22
Aretoko Dantzak (hasiera)/ Bailes de Salón (iniciación)	Ostiraletan/ Viernes	T.1	17:00-18:30	22

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Aretoko Dantzak (hasiera)/ Bailes de Salón (iniciación)	Ostiraletan/ Viernes	T.2	18:30-20:00	22
Aretoko Dantzak (hobekuntza)/ Bailes de Salón (perfeccionamiento)	Ostiraletan/ Viernes	T.3	20:00-21:30	22

→ Centro Municipal **ZORROZA** Udaltegia.
Hermógenes Rojo, 1 (16 plaza/plazas, 1 talde/grupo).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Sevillanak/ Sevillanas	Asteazkenetan/ Miércoles	T.1	18:00-19:30	16

→ Centro Municipal **ALTAMIRA** Udaltegia.
Kobetabidea, 60 (20 plaza/plazas, 1 talde/grupo).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen eta Asteazkenetan/ Lunes y Miércoles	T.1	18:30-19:30	20

→ Centro Municipal **OLABEAGA** Udaltegia.
San Nicolás de Olabeaga,33 (42 plaza/plazas, 3 talde/grupos).

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Tai-Chi	Astelehenetan/ Lunes	T.1	18:30-20:00	14
Aretoko Dantzak/ Bailes de Salón	Astearteetan/ Martes	T.1	18:30-20:00	14
Aerobika/ Aerobic	Astetarte eta Ostegunetan/ Martes y Jueves	T.1	20:00-21:00	14

Centro Municipal **MASUSTEGI** Udaltegia.

Estrada Masustegi, 347. (60 plaza/plazas, 3 talde/grupos)

Tailerrak Talleres	Eguna Día	Taldeak Grupos	Ordutegia Horario	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia/ Gimnasia de Mantenimiento	Astelehen, Asteazken, Ostiraletan/ Lunes, Miércoles y Viernes	T.1	20:30-21:30	20
Erlaxazioa/ Relajación	Astearteetan/ Martes	T.1	19:30-21:00	20
Aretoko Dantzak/ Bailes de Salón	Astelehenetan/ Lunes	T.1	17:45-19:15	20

EDUKIAK/ CONTENIDOS

AEROBIKA

Gazte jendeari zuzendutako jarduera da, orokorrean. Hainbat koreografiatan egindako ariketa aerobiko eta anaerobikoren bidez, koordinazioa, indarra eta elastikotasuna handitzea lortzen da eta, bide batez, giza-harremanak bultzatu egiten dira. Erabiltzen diren tresnak honako hauek dira: pisuak eta koltxonetak.

MANTENTZEKO GIMNASIA

Jarduera hau hainbat ariketa errazen bidez, bakarka edo taldeka, helburu hauek lortu nahi dira: artikulazioen mugikortasuna mantentzea eta malgutasuna, elastikotasuna eta muskuluen bizkortasuna izatea hobekuntza fisiko orokorra lortzeko.

TAI-CHI

Gimnasia egiteko Txinako tradiziozko sistema da. Ariketa suabeak egiten dira, erritmo geldoan, bata bestearen ostean, etenik gabe eta erritmoa apurtu gabe. Arnasa modu lasaian eta orekatsuan hartzen da eta arnasketarekin bat etorrita mugitzen da gorputza; horrela, erlaxazio mentala eta kontzentrazioa handitu eta estresa kendu egiten da. Sasoi hobean egoteko eta artikulazioak hobetzeko balio du. Era berean, barnerakoiei zabaltzen eta kanporakoiei zentratzen laguntzen die.

ERLAXAZIOA

Jarduera honetan arnasa hartzeko teknikak eta gorputzaren jarrerak bat egiten dute. Ariketak errazak izaten dira, zutik, jesarrita edo zoruan etzanda egiten dira eta helburuak estresa arintzea

AERÓBIC

Actividad destinada, en general, a gente joven en la que mediante la combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, en diferentes coreografías, se consigue un aumento de la coordinación, fuerza y elasticidad, a la vez que se potencian las relaciones sociales. Los elementos que se utilizan son: pesas y colchonetas.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad por la que mediante diversos y sencillos ejercicios, bien en solitario o participando en una dinámica de grupos, se quiere conseguir conservar la movilidad de las articulaciones, mantener la flexibilidad, la elasticidad y la tonificación muscular, logrando una mejora física general.

TAI-CHI

Tradicional sistema chino de gimnasia. Se trata de suaves ejercicios y movimientos encadenados que se ejecutan de manera lenta, uniforme y sin interrupción. Se mueve el cuerpo al ritmo de una respiración tranquila y equilibrada, favoreciendo tanto la relajación mental, la concentración y la eliminación del stress, como beneficios físicos y la mejora de las articulaciones. Asimismo, ayuda a abrirse a quien sufre introversión y centra al extrovertido.

RELAJACIÓN

Algunos de los movimientos que se utilizan en las clases de relajación están basados en técnicas de yoga. El objetivo es, mediante ejercicios de respiración y estiramientos, enseñar a relajarse para

eta malgutasuna, muskuluen tonua eta erlaxazioa lortzea dira.

YOGA

Jarduera honetan arnasa hartzeko teknikak eta gorputzaren jarrerak bat egiten dute. Ariketak errazak izaten dira, zutik, jesarrita edo zoruan etzanda egiten dira eta helburuak estresa arintzea eta malgutasuna, muskuluen tonua eta erlaxazioa lortzea dira.

ARETOKO DANTZAK

Gazte eta helduei zuzendutako jarduera honetan aretoko dantza nagusien ezaugarri orokarrak ezagutarazten dira, hala nola, Tangoa, Rock and Rolla, Pasodoblea, Txa-Txa-Txa, Boleroa, Fox-Trot-a...

DANTZA TROPICALAK

Gazte eta helduei zuzendutako jarduera da. Helburua hau da: dantza tropikal nagusiak dantzatzen ikastea, hala nola, Merengea, Batxata, Salsa, Txa-Txa-Txa, Mamboa eta Samba.

SEVILLANAK

Adin guztietako gizon eta emakumei zuzendutako jarduera da eta helburua 4 sevillana-mota era egokian dantzatzen ikastea da. Era berean, hainbat era irakasten dira: hirukoteka, laukoteka, zirkuluan dantzatzea, izarra, eta abar.

UMEENTZAKO JARDUERAK (5-12 urte)

Umeei zuzendutako jarduerak. Ikastaroaren helburuak adin-txikikoen artean diziplinak hurbilaztea eta kirola bultzatzea da. Fisikoki elkastikotasuna, bizitasuna, oreka eta psikomotrizitatea hobetu nahi dira. Entreenimendu eta lehiaketarako kirolak dira. Umetan praktikatzea gomendatzen da, koordinazioa, diziplina eta autokontrola garatzeko.

que puedan usar dichas técnicas en la vida cotidiana, aspirando a una mejora personal, tanto física como psíquica. Los complementos utilizados son: música y colchonetas.

YOGA

Es una actividad en la que se mezclan diversas técnicas de respiración y posturas físicas, mediante ejercicios sencillos, que se realizan de pie, sentado o tendido en el suelo, con el fin de reducir el estrés, proporcionar flexibilidad, tono muscular y relajación.

BAILES DE SALÓN

Esta actividad está dirigida a personas jóvenes y adultas. En ella se adquieren conocimientos generales de los principales bailes de salón como: Tango, Rock and Roll, Pasodoble, Cha-cha-chá, Bolero, Fox.trot ...

BAILES TROPICALES

Están dirigidos a un público joven y de mediana edad. El objetivo del curso es aprender los principales bailes tropicales, entre ellos: Merengue, Bachata, Salsa, Cha-cha-chá, Mambo y Samba.

SEVILLANAS

Están enfocadas a hombres y mujeres de todas las edades, con el objetivo de aprender a bailar las 4 sevillanas correctamente. Además, se enseñan diferentes combinaciones, como bailar en trío, en cuarteto, en círculo, la estrella, etc.

ACTIVIDADES INFANTILES (5-12 años)

Dirigidas a niñas y niños. El objetivo del curso es acercar las diferentes disciplinas y fomentar el deporte entre las/os menores. Físicamente se intenta mejorar la elasticidad, agilidad, equilibrio y psicomotricidad. Son deportes de entretenimiento y competición, siendo aconsejable su práctica en edad infantil, para desarrollar la coordinación, disciplina y autocontrol.

