

BE HEALTHY HIRUHILEKO PROGRAMAK



Hiruhileko Be Healthy programak gaixotasun prebentzio eta kontrolari, osasun eta ongizate hobekuntza fisiko eta emozionalari bideratuta daude. Bere isurialdeetan osasun eta BabyMum, eskeinitako beste kirol programen osagarriak dira, bere ezaugarri eta berezitsunak direla eta, talde itxietan lantzen dira, hiruhileko programazio batekin, gure profesionalak ikasleriaren gain duten kontrola handiagotuz eta kasu espezifiko bakoitzaren moldaketa onartuz.

BABY MUM

JARDUERAREN IZENA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	ABONATUAK	EZ ABONATUAK
PELBIS ZORUA	AS eta OG	12:15-13:00	BALIO ANITZEKO ARETOA	56,00 €	112,00 €
Hipopresibo tekniken programa espezifikoa: osasun-mailan, erditze ondoko errehabilitazioan, maila estetikoan eta kirol etekinean onura ugari dakartzaten jarrera eta arnasketa ariketak, sabeleko eta pelvis-lurzoruko muskulatura indartuz. Erditze ondoko emakumeentzat bideratuta dago batez ere, pelvis zorua errehabilitaziorako, baita sabel deiastasis arinentzako ere.					
HAURDUNENTZAKO URETAKO FITNESSA	AS eta AZ	19:45-20:30	IGERILEKU TERMOLUDIKOA	56,00 €	112,00 €
Haurdunaldi osoan zehar jarduera fisikoa egiten jarraitzeko aukera ematen duen haurdunaldira egokitutako programa. Bizkarrezur egonkortasuna lantzen da, malgutasuna, tonu muskularra, ahalmen aerobikoa eta sistema kardiobaskularra hobetzen dira eta diabetes gestazionala izateko arriskua murrizten da, guzti hau era erosoan, urak eta igerileku temperaturak sorrarazitako onura eta sentipenekin. Baita umekiaren gain eta erditze momenturako, ikerketa zientifikoek dioten arabera, umekiaren garapen psikomotorra handiagoa da					

OSASUNA

HIPOPRESIBOA	AR eta OG	12:15-13:00	BALIO ANITZEKO ARETOA	56,00 €	112,00 €
	AR eta OG	17:30-18:15	BALIO ANITZEKO ARETOA	56,00 €	112,00 €
Hipopresibo ariketak jarrera eta arnasketarekin batera lantzen diren ariketak dira, gure gorputzerako onura asko lortuz. Gorputz moldaketarako, abdomen pareta indartzeko, jarrera zuzentzeko eta arnasketa iraupena areagotzeko egokiak dira. Gizonentzako ere gomendagarriak dira, gernu-ihes, erekzioaren disfuntzio eta próstata kirurgia bezalako ebakuntza ondoko aldietan					
BIZKAR OSASUNTSUA	AS eta AZ	09:30-10:15	BALIO ANITZEKO ARETOA	56,00 €	112,00 €
	LARUNBATA	12:15-13:00	BALIO ANITZEKO ARETOA	28,00 €	56,00 €
Lesioak sahiestea eta hobetzea helburua duen bizkarra sendotzeko programa espezifikoa. Herniak, minak eta bizkar kroniko minak bezalako bizkarrezur patologi edo/eta alterazioak dituzten pertsonen zuzendutako ikastaroa denez, traumatismo edo gaixotasunek sortutako minak eta galdutako edo txikiagotutako jarduera berreskuratzen bideratuko da lana,					
ARTIKURA - UR TERAPIA	AS eta AZ	17:30-18:15	IGERILEKU TERMOLUDIKOA	56,00 €	112,00 €
Zuzengarri-prebentibo helburua duen inpaktu gutxiko ur programa, urak eskeintzen dituen propietate fisikoak ustiatuz, muskulu-tonua hobetzera, bizkarrezur desbideratzeak orekatzera eta tratatzera zuzenduta, goiko eta beheko gorputz-adar lesioak, gaixotasun articular, neuromuskular eta fibromialgia edo beste arazo muskuloeskeletikodun pertsonen bizi modua hobetuz.					
HIDROPILATES	AS eta AZ	19:00-19:45	IGERILEKU TERMOLUDIKOA	56,00 €	112,00 €
	AR eta OG	11:30-12:15	IGERILEKU TERMOLUDIKOA	56,00 €	112,00 €
Igerileku termoludikoan garatutako jarduera. Gizon eta emakumeei egokitutako gimnasia abdominal hidropresiboa, sorbalda babesteko, jarrera hobetzeko, gerri perineoa murrizteko eta lur pelbikoa indartzeko adierazita.					
MINDFULNESS	OSTIRALA	20:00-20:45	BALIO ANITZEKO ARETOA	56,00 €	112,00 €
Mindfulness, arreta osoa deitzen dena ere, pentsamendu edo sentimendu (zoriontasuna, lasaitasuna, armonía) batean zentralizatutako arreta-egoera lortu nahi duen jarduera intelektual eta bizi-filosofia da eta meditazioaren praktika barne hartzen du, arnasketa eta erlaxazio-teknika batzuekin batera. Estres eta antsietatea menperatzen laguntzeko, loezin arazoak dituzten pertsonentzat bereziki					