

PROGRAMAS TRIMESTRALES BE HEALTHY | BE HEALTHY HIRUHILEKO PROGRAMAK

El concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades. Be Healthy-Estar Sano/a, asienta en 5 pilares fundamentales: alimentación, bien estar físico, bien estar emocional, bien estar psicosocial y practicar ejercicio físico.



Los programas Be healthy están orientados a la prevención y control de enfermedades, a la mejora de la salud y bienestar, tanto físico como emocional. En sus vertientes Baby Mum y Salud, son un complemento a los demás programas deportivos ofertados, ya que, por sus características y especificidades, funcionan en grupos cerrados, con una programación trimestral, permitiendo un mayor control del alumnado y adaptación de cada caso específico, por parte de nuestros profesionales.

Osasun hitzak ongizate fisiko, buruko ongizate eta giza-ongizate egoeretara lotuta dago eta ez bakarrik gaixotasunen gabeziara. Be Healthy-Osasuntsu Egon programa 5 oinarritan finkatzen da: elikadura, ongizate fisikoan emozio-ongizatean, piskosozial ongizatean eta ariketa fisikoa egitean.

Hiruhileko Be Healthy programak gaixotasun prebentzio eta kontrolari, osasun eta ongizate hobekuntza fisiko eta emozionalari bideratuta daude. Osasun, berreziketa eta familia eskainitako beste kirol programen osagarriak dira, bere ezaugarri eta berezitasunak direla eta talde itxietan lantzen dira, hiruhileko programazio batekin, gure profesionalen ikasleriaren gain duten kontrola handiagotuz eta kasu espezifiko bakoitzaren moldaketa onartuz.

	ACTIVIDAD JARDUERA	DIAS EGUNAK	HORARIO ORDUTEGIA	LUGAR LEKUA	SESIONES SAIOAK	ABONADO/A ABONATUAK	NO ABONADO EZ ABONATUAK
BABY MUM	SUELO PÉLVICO PELBIS ZORUA	M y J Ar eta Os	12:15-13:00	SALA 4 4. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
	HIPOPRESIVOS CON BEBÉS HIPOPRESIBOAK HAURREKIN	VIERNES OSTIRALA	10:30-11:15	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
	FITNESS ACUÁTICO EMBARAZADAS HAURDUNENTZAKO FITNESSA URETAN	L y X As eta Az	19:45-20:30	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €
SALUD OSASUNA	HIPOPRESIVOS HIPOPRESIBOAK	M y J Ar eta Os	17:45-18:30	SALA 3 3. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
		VIERNES OSTIRALA	10:30-11:15	SALA 4 4. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
	ESPALDA SANA BIZKAR OSASUNTSU	L y X As eta Az	17:00-17:45	SALA 3 3. Aretoa	20	56,00 €	112,00 €
		SÁBADOS LARUNBATA	11:30-12:15	SALA 3 3. Aretoa	10	28,00 €	56,00 €
	HIDROPILATES	L y X As eta Az	19:45-20:30	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €
		M y J Ar eta Os	11:30-12:15	Termolúdica Termoludikoa	20	56,00 €	112,00 €
ARTICURA – TERAPIA ACUÁTICA ARTICURA – UR TERAPIA	L y X As eta Az	11:15-12:00	SPA	20	56,00 €	112,00 €	
	M y J Ar eta Os	16:15-17:00	SPA	20	56,00 €	112,00 €	

TODOS LOS CURSOS SON TRIMESTRALES

IKASTARO GUZTIAK HIRUHILEKOAK DIRA

INSCRIPCIONES | IZEN EMATEAK

1 AL 18 DE SEPTIEMBRE
IRAILAK 1 ETA 18 BITARTE

12-14 SEPTIEMBRE (9:00-12:30/16:00-19:30)
IRAILAK 12-14 (9:00-12:30/16:00-19:30)

www.ciudaddeportivaartica.es

Recepción Ciudad Deportiva Artica
Artika Kirol Hiriko harrera lekuan

