



- 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, se asienta en 5 pilares fundamentales: alimentación, bienestar físico, emocional y psicosocial, y practicar ejercicio físico.
- En sus vertientes Baby Mum, Salud e Hidrosalud 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 egoerarekin lotuta dago eta ez soilik gaixotasunik ez izatearekin. Be Healthy-Osasuntsu Egon programa 5 zutabe nagusi ditu: elikaduran, ongizate fisikoan, ongizate emozional zein psikosozialean eta ariketa fisikoan.
- Baby Mum, Osasuna eta Hidrosalud aldaerak eskainitako gainerako kirol-programen osagarri dira. Beren ezaugarri eta berezitasunengatik, talde itxietan funtzionatzen dute, hiru hilean behingo programazioarekin, eta, horri esker, gure profesionalek ikasle bakoitzaren kasua hobeki kontrolatzen dituzte, norberaren egoera zehatzera egokituz.

BABY MUM		
Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Ordutegia
Fitness acuático embarazadas Haurdunentzako fitnessa uretan	Martes y jueves Asteartea eta osteguna	20:15 - 21:00
Mum Fit - Tonificación con bebés Mum Fit - Tonifikazioa haurtxoekin	Martes Asteartea	15:00 - 15:45
	Miércoles Asteazkena	11:00 - 11:45
Preparación para el parto Erditzeko prestakuntza	Miércoles Asteazkena	11:45 - 12:30
Hipopresivos con bebés Hipopresiboak haurrekin	Jueves Osteguna	12:30- 13:15

Precio trimestral clases de un día por semana: 29€ abonados · 58€ no abonados

Precio trimestral clases de dos días por semana: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa astean egun bateko klaseetarako: 29€ abonatuak · 58€ ez aboantuak
Hiruhileko prezioa astean bi egunetako klaseetarako: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.



+ INFO



Inscripciones
Izena emateko



Programas trimestrales Be Healthy

Be Healthy hiruhileko programak



artica
Ciudad Deportiva
Kiroel Hiria

16

SALUD | OSASUNA

Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Ordutegia
Slim & Fit · Quema grasas Slim & Fit · Gantzak erre	Lunes Astelehena	17:15 - 18:00
Suelo pélvico y abdomen Pelbis zorua eta sabelalde	Martes Astearte	12:30 - 13:15
Hipopresivos Hipopresiboak	Viernes Ostirala	10:30 - 11:15
Reordenación postural Jarreraren berrantolaketa	Viernes Ostirala	17:45 - 18:30
Espalda sana Bizkar osasuntsua	Sábados Larunbata	09:45 - 10:30
Fuerza y menopausia Indarra eta menopausia	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	13:45 - 14:30
Iniciación al trabajo fuerza > 65 años Indar - lanean hasiera > 65 urte	Martes y jueves Astearte eta osteguna	10:30 - 11:15
Taller de caídas · Vivifrail Erorketa tailerra · Vivifrail	Martes y jueves Astearte eta osteguna	11:15 - 12:30

Precio trimestral clases de un día por semana: 29€ abonados · 58€ no abonados

Precio trimestral clases de dos días por semana: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa astean egun bateko klaseetarako: 29€ abonatuak · 58€ ez aboantuak

Hiruhileko prezioa astean bi egunetako klaseetarako: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.

Precio curso iniciación a la fuerza > 65 años y Taller de caídas: 10€ abonados · 15€ no abonados

Indar - lanean hasiera ikastaroaren prezioa > 65 urte eta Erorketa tailerra: 10€ abonatuak · 15€ ez abonatuak



Fuerza y Menopausia: Activa tu bienestar

Indarra eta Menopausia: Zure ongizatea aktibatu



- > La menopausia marca una nueva etapa en la vida, llena de cambios físicos, emocionales y hormonales. Pero también es una oportunidad para conocerte mejor, cuidarte más y ganar fuerza desde dentro.
- > No es solo una actividad física: es un proyecto de salud integral para mujeres que quieren tomar las riendas de su bienestar. Combinamos sesiones de entrenamiento funcional con fuerza, cardio y movilidad adaptadas a esta etapa.
- > Los estudios científicos respaldan este enfoque: el ejercicio regular mejora la masa muscular, la densidad ósea, la salud metabólica y reduce los sofocos, mientras que el acompañamiento emocional y los hábitos saludables refuerzan la autoestima, el equilibrio hormonal y la calidad de vida.
- > Y todo esto, acompañada de otras mujeres que comparten tu etapa y tus inquietudes, en un entorno de apoyo, escucha y motivación colectiva. Porque cuando te cuidas en grupo, el cambio se multiplica. Una nueva forma de entender la menopausia: con fuerza, con ciencia, y contigo en el centro.
- > Menopausiak bizitzako etapa berri bat markatzen du, aldaketa fisiko, emozional eta hormonal ugariarekin. Baina zure burua hobeto ezagutzeko eta zaintzeko, gorputz barrutik indarra irabazteko aukera ere bada.
- > Ez da jarduerarik fisikoa hutsa: osasun integraleko proiektu bat da, bizi-une honetan ongizatea bere gain hartu nahi duten emakumeentzat. Indarra, kardioa eta mugikortasuna uztartzen dituen entrenamendu funtzionalarekin batera.
- > Ikerketa zientifikoek bide hau babesten dute: ariketa erregularrak muskulu-masa, hezur-dentsitatea eta metabolismoaren osasuna hobetzen ditu. Sukar beroak gutxitzen ditu ere. Aldi berean, laguntza emozionalak eta bizimodu osasuntsuek, autoestimua, oreka hormonalak eta bizi-kalitatea sendotzen dituzte.
- > Guzti honekin, zure antzeko etapa eta kezkak partekatzen dituzten emakumeekin batera, elkartasun, entzute eta motibazio giroan. Taldean zaintzen zarenean, aldaketa handiagoa da. Menopausia ulertzeko modu berri bat: indarrez, zientziarekin eta zure erdigunean izanez.



> Iniciación al trabajo de fuerza > 65 años Indar - lanean hasiera > 65 urte



- > La práctica regular de actividad física en personas mayores es una de las claves para un envejecimiento saludable. Mantener hábitos deportivos no solo mejora la salud física, sino también la mental y social.
- > Ofrecemos una actividad guiada, en grupos reducidos, especialmente diseñada para personas mayores de 65 años que deseen mejorar su fuerza muscular, equilibrio y autonomía en la vida diaria. A través de ejercicios adaptados y seguros, trabajaremos la musculatura de todo el cuerpo con el objetivo de mantener la salud física. Enseñaremos a utilizar las máquinas del gimnasio y hacer de la actividad física una rutina diaria.
- > ¿Qué beneficios tiene?
 - Mejora del tono muscular
 - Mayor estabilidad y coordinación
 - Prevención de lesiones y caídas
 - Incremento de la energía y bienestar general
- > No necesitas experiencia previa. Todos los ejercicios se adaptan al nivel de cada participante en un ambiente amigable y motivador.

- > Adineko pertsonen jarduera fisikoaren praktika erregularra funtsezkoa da zahartze osasungarria lortzeko. Kirol ohiturak mantentzeak ez du soilik osasun fisikoa hobetzen, baita osasun mentala eta harreman sozialak ere.
- > 65 urtetik gorako helduentzat bereziki diseinatutako jarduera gidatua eskaintzen dugu, talde txikietan, giharren indarra, oreka eta eguneroko bizitzako autonomia hobetu nahi dutenentzat. Ariketa egokitu eta seguru bidez, gorputz osoaren muskulatura landuko dugu osasun fisikoa mantentzeko helburuarekin. Gimnasioko makinak erabiltzen irakatsiko dugu, eta jarduera fisikoa eguneko ohitura bihurtzen lagunduko dugu.
- > Zer onura ditu?
 - Gihar-tonua hobetzea
 - Egonkortasun eta koordinazio handiagoa
 - Lesio eta erorketen prebentzioa
 - Energia eta ongizate orokorraren hazkundera
- > Ez duzu esperientziarik behar. Ariketa guztiak parte-hartzaile bakoitzaren mailara egokitzen dira giro atsegin eta motibagarrian egiten dira.



> Taller de caídas · Vivifrail Erorketa tailerra · Vivifrail

- > Es un taller práctico destinado a personas mayores que quieran mejorar su equilibrio, fuerza y seguridad al moverse. Utilizamos el método Vivifrail, un programa europeo validado científicamente que promueve la autonomía y la prevención de caídas mediante ejercicio físico adaptado.
- > ¿Qué haremos?
 - ✓ Evaluación inicial del nivel funcional.
 - ✓ Ejercicios personalizados de fuerza, equilibrio y marcha.
 - ✓ Educación para reconocer y reducir riesgos en casa y en la calle.
 - ✓ Técnicas para levantarse tras una caída.
- > ¿A quién va dirigido? A personas mayores de 70 años que deseen mantener su independencia y reducir el riesgo de caídas de forma activa, segura y progresiva.
- > Beneficios:
 - ✓ Menor riesgo de fracturas y lesiones.
 - ✓ Mayor seguridad y confianza al caminar.
 - ✓ Mejora del estado físico y funcional.
 - ✓ Prevención de la fragilidad.

- > Adineko helduei zuzendutako tailer praktikoa oreka, indarra eta segurtasuna hobetu nahi dituztenentzat. Vivifrail metodoa erabiltzen dugu: zientifikoki balioztatua dagoen Europako programa, autonomia sustatzen duena eta erorketen prebentzioa lantzen duena.
- > Zer egingo dugu?
 - ✓ Hasierako ebaluazioa gaitasun funtzionalaren arabera.
 - ✓ Indarra, oreka eta ibilera lantzeko ariketa pertsonalizatuak.
 - ✓ Arriskuak identifikatu eta murrizteko hezkuntza, etxean zein kalean.
 - ✓ Erorketa baten ondoren altxatzeko teknikak.
- > 70 urte gorako pertsonen zuzenduta, beren autonomia mantendu eta erorketen arriskua modu aktibo, seguru eta progresiboan murriztu nahi dutenentzako.
- > Onurak:
 - ✓ Haustura eta lesio arrisku txikiagoa.
 - ✓ Segurtasun eta konfiantza handiagoa ibiltzean.
 - ✓ Egoera fisiko eta funtzionalaren hobekuntza.
 - ✓ Ahultasunaren prebentzioa.



Programas trimestrales Be Healthy

Be Healthy hiruhileko programak



Suelo pélvico y abdomen
Pelbis zorua eta sabelalde



> El suelo pélvico es un conjunto de músculos y tejidos que sostiene órganos como la vejiga, el útero y el recto. Su buen estado es clave para la continencia urinaria, el equilibrio postural y la calidad de vida. El abdomen, por su parte, trabaja en conjunto con el suelo pélvico para proteger la zona lumbar y mejorar la movilidad. Indicado para tanto para hombres como para mujeres.

- > ¿Por qué es importante trabajarlos?
- ✓ Previene o mejora pérdidas de orina
 - ✓ Mejora la postura y alivia dolores de espalda
 - ✓ Aumenta la estabilidad y el equilibrio
 - ✓ Contribuye a una mejor respiración y calidad de vida

> ¿Qué haremos en el taller?

Ejercicios suaves y seguros (como hipopresivos adaptados y activaciones conscientes)
Educación postural
Técnicas de respiración y conciencia corporal
Recomendaciones para el día a día

> Actividad guiada por profesionales. Adaptada a todas las edades y condiciones físicas.

> Zoru pelbikoa muskulu eta ehunez osatutako egitura bat da, maskuria, umetokia eta ondestea bezalako organoak eusten dituena. Gernu-inkontinentziaren prebentziorako funtsezkoa da, jarreraren oreka eusteko eta bizi-kalitatea hobetzeko. Abdomina bestalde, zoru pelbikoarekin koordinatuta, gerrialdea babesteko eta mugikortasuna hobetzeko. Emakume zein gizonentzat egokia da.

- > Zergatik hauek lantzea garrantzitsua da?
- ✓ Gernu-galerak prebenitzen edo hobetzen ditu
 - ✓ Jarrera hobetzen du eta bizkarreko mina arintzen
 - ✓ Egonkortasuna eta oreka handitzen ditu
 - ✓ Arnasketa eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzen du

> Zer egingo dugu tailerrean?

Ariketa leunak eta seguruak (hipopresibo egokituak eta aktibazio kontzienteak, besteak beste)
Jarreraren inguruko hezkuntza
Arnasketa-teknikak eta gorputzaren kontzientzia
Eguneroko bizitzarako gomendioak

> Profesionalek gidatutako jarduera. Adin eta egoera fisiko guztietara egokitu.



HIDROSALUD | UR - OSASUNA

Actividad	Días	Horario
Jarduera	Egunak	Ordutegia
Hidropilates	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	19:45 - 20:30
	Martes y jueves Astearte eta osteguna	11:15 - 12:00
Articura · Gimnasia acuática suave Artikura · Uretako gimnasia arina	Lunes y miércoles Astelehena eta asteazkena	11:15 - 12:00
	Martes y jueves Astearte eta osteguna	16:15 - 17:30
Natación y salud Igeriketa eta osasuna	Martes y jueves Astearte eta osteguna	19:45 - 20:30

Precio trimestral clases de un día por semana: 29€ abonados · 58€ no abonados

Precio trimestral clases de dos días por semana: 58€ abonados · 116€ no abonados

Hiruhileko prezioa astean egun bateko klaseetarako: 29€ abonatuak · 58€ ez aboantuak
Hiruhileko prezioa astean bi egunetako klaseetarako: 58€ abonatuak · 116€ ez abonatuak.

