

# 3º ADINA / EDAD

## DESKRIBAPENA Descripción

ADINEKO PERTSONEI ZUZENDUTAKO ARIKETA FISIKOAK, INDARRA, MALGUTASUNA, ARTIKULAZIOEN MUGIKORTASUNA, OREKA... LANTZEN DITUZTENAK. Ejercicios físicos dirigidos a personas de edad avanzada donde se trabaja la fuerza, la flexibilidad, la movilidad de las articulaciones, el equilibrio...

## HELBURUAK Objetivos

HELBURU GARRANTZITSUENAK OSASUNA ETA BIZI KALITATEA HOBETZEA DIRA. HORRETA-RAKO, MUGIKORTASUNA, AUTONOMIA, MUGITZEKO TREBETASUNAK (MALGUTASUNA, INDARRA, OREKA, ETAB.) LANDUKO DIRA. ERA BEREAN, HARREMAN SOZIALAK EZARTZEKO BIDEA EMATEN DU. Los objetivos más importantes son la mejora de la salud y de la calidad de vida. Para ello se trabajarán la movilidad, la autonomía, las habilidades motoras, (flexibilidad, fuerza, equilibrio, etc). Dando pie también, a establecer relaciones sociales.

## GOMENDIOAK Recomendaciones

ARROPA ETA ZAPATILA EROSOAK ERABILI. TOAILA, UR BOTILA EDOTA EDARI ISOTONIKOA EKARRI. Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla, agua o bebida isotónica.

## EZAUGARRIAK Características



## TALDEAK Grupos

ASTEARTETAN Los Martes

10:00

OSTEGUNETAN Los Jueves

10:00

OSTIRALETAN Los Viernes

10:00

\*IHARDUERAK 50 MINUTUTAKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



**BPXport**