



KIROL JARDUERAK

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2025/2026 ARANE KIROLDEGIA, SORALUZE



KIROL JARDUERAK

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2025/2026 ARANE KIROLDEGIA

AURKIBIDEA ÍNDICE

01

ZUMBA

02

HIPOPRESIBOAK

03

+65 SAIOAK

04

SPINNING

05

FITBOXING

06

PILATES

07

MULTIFITNESS

08

CROSS TRAINNING

09

GAP - BOSU

10

GAZTE FIT

IGERIKETAKOAK

NATACIÓN

11

AQUAGYM

12

HELDUEN
IGERIKETA
NATACIÓN
ADULTOS

13

HAURREN
IGERIKETA
NATACIÓN
NINO/AS

14

IGERIKETA
HASTAPENA
NATACIÓN
INICIACIÓN





ZUMBA

Taldeak/Grupos

**ASTELEHEN ETA ASTEAZKENA/
LUNES Y MIÉRCOLES**

• 20:25

**ASTEARTE ETA OSTEAGUNAK/
MARTES Y JUEVES**

• 20:20

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

Breve descripción:

Tipo de actividad física basada en ritmos y músicas latinoamericanas como: salsa, merengue, reggaeton, cumbia,..., combinando coreografías divertidas.

Objetivos

Además de trabajar el tono muscular, la resistencia y la coordinación, ayuda a rebajar las tensiones físicas y psicológicas.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla pequeña y una botella de agua o bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Hego Amerikatik datorren musikaren erritmoaz gidatutako saioa da: saltsa, merenge, reggaeton, cumbia., musiken koreografia erraz baina dibertigarriak konbinatzen dituena.

Helburuak

Gihar tonoa, erresistentzia eta koordinazioa lantzeaz aparte, tentsio fisiko eta psikologikoak txikiagotzea du helburu.

Gomendioak

Kirol arropa eta zapatila erosoak erabili, saioetara eskuoihal txiki bat eta ura edo edari isotonikoa duen botila ekarri.

Ezaugarriak





Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

- 17:40

ASTEAZKENETAN/ MIÉRCOLES

- 17:40

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 40 minutos

HIPOPRESIBOAK

Breve descripción:

Técnica especial basada en crear presión negativa en el estómago para trabajar la musculatura del suelo pélvico, los abdominales y los músculos de alrededor.

Objetivos

Reducir el perímetro de la cintura, mejorar la psotura corporal, aumentar el tono muscular del suelo pélvico y de la faja muscular. Prevenir la incontinencia urinaria. Recuperación tras el parto.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla pequeña y una botella de agua o bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Zoru-pelbikoa, abdominala eta inguruko gihardura lantzeko teknika berezia da, sabelaren barnean presio negatiboa sortuz egiten dena.

Helburuak

Gerrialdeko perimetros murriztea, gorputz postura hobetzea, zoru-pelbikoaren tonua handitzea. faja abdominalaren tonua handitzea. Txiza eusteko gaitasuna errekuperatu. Haurdunaldi osteko errekuperazioa.

Gomendioak

Kirol arropa eta zapatila erosoak erabili, saioetara eskuoihal txiki bat eta ura edo edari isotonikoa duen botila ekarri.

Ezaugarriak



+ 65 SAIOAK

Taldeak/Grupos

ASTELEHEN - ASTEAZKEN /
LUNES Y MIÉRCOLES

- 9:00

ASTEARTE - OSTEAGUN /
MARTES Y JUEVES

- 10:15

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

OSTIRAL / VIERNES

- 10:00 **IGERILEKUAN**

Breve descripción:

Ejercicios físicos dirigidos personas de edad avanzada donde se trabaja la fuerza, la flexibilidad, la movilidad de las articulaciones, el equilibrio...

Objetivos

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.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla, agua o bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Adineko pertsonen zuzendutako ariketa fisikoak, non indarra, malgutasuna, artikulazioen mugikortasuna, oreka, etab, lantzen diren.

Helburuak

Helburu garrantzitsuenak osasuna eta bizi kalitatea hobetzea dira. Horretarako, mugikortasuna, autonomia, mugitzeko trebetasunak (malgutasuna, indarra, oreka, etab.) landuko dira. Era berean, harreman sozialak ezartzeko bidea ematen du.

Gomendioak

Arropa eta zapatila erosoak erabili, saioetara eskuoihal txiki bat eta ur botila edota edari isotonikoa ekarri.

Ezaugarriak





SPINNING

Breve descripción:

Actividad física grupal basada en pedalear al ritmo de la música sobre una bicicleta estática de intensidad regulable.

Objetivos

Mejorar el estado físico general, la respiración, el sistema nervioso del corazón. También mejora el tono muscular, la resistencia de las piernas y el metabolismo basal.

Recomendaciones

Utilizar culotes. Traer una toalla y una botella de agua o de bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Taldeko jarduera fisikoa, musikaren erritmoarekin batera bizikleta estatikoaren gainean pedalei eragiteari oinarrituta.

Helburuak

Egoera fisiko orokorra, arnasketa eta bihotzeko nerbio sistema hobetzea, muskuluen tonua, hanken erresistentzia eta metabolismo basala ere hobetzen ditu.

Gomendioak

Kulotea erabili eta toaila eta ur botila nahiz edari isotonikoa ekarri.

Ezaugarriak



Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

- 19:30

ASTEAZKENETAN/ MIÉRCOLES

- 19:30

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos



Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

- 18:30

ASTEAZKENETAN/ MIÉRCOLES

- 18:30

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

FITBOXING

Breve descripción:

El fitboxing es una nueva disciplina que aúna los ejercicios del fitness y el boxeo. Se trata de una actividad física creada de la combinación de la música, coreografía y las artes marciales. Se puede practicar golpeando un saco o al aire.

Objetivos

Mejorar el estado físico general, la tonificación, la coordinación, la respiración, el sistema nervioso del corazón. Aprender técnicas de defensa personal.

Recomendaciones

Usar zapatillas y ropa deportiva cómoda. Traer una toalla pequeña y un botellín con bebida isotónica o agua.

Características

Deskribapen laburra:

Fitboxinga fitnes eta boxeo ariketak bateratzen dituen disziplina praktikoa da. Musika, koreografia eta arte martzialen konbinazio batetik sortua, airea nahiz zaku bat kolpatuz praktikatu daiteke.

Helburuak

Egoera fisiko orokorra, tonifikazioa, koordinazioa, arnasketa eta bihotzeko nerbio sistema hobetzea. Defentsa pertsonaleko teknikak ikastea.

Gomendioak

Zapatilla eta kirol arropa eroso erabili. Toaila eta ur botila nahiz edari isotonikoa ekarri.

Ezaugarriak





PILATES

Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

- 19:30

ASTEARTETAN/ MARTES

- 9:30
- 18:15

ASTEAZKENETAN/ MIÉRCOLES

- 19:30

OSTEGUNETAN/ JUEVES

- 9:30
- 18:15

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

Breve descripción:

Método basado en ejercicios de estiramiento y tonificación que busca el fortalecimiento de la musculatura interna, la corrección postural y el equilibrio. Se utiliza como terapia de rehabilitación y como cura para los dolores de espalda.

Objetivos

Compensación y concienciación corporal, corrección postural, conexión cuerpo y mente y respiración movimiento, con el trabajo de los músculos internos, el equilibrio y la movilidad de las articulaciones. Mejora el estado físico.

Recomendaciones

Utilizar ropa cómoda y no muy ancha.

Características

Deskribapen laburra:

Tonifikazio eta luzaketa ariketetan oinarritzen den metodoa da. Barne giharrak indartzea eta egokitasun posturala eta gorputz oreka mantentzea bilatzen da. Erreabilitaziorako terapia bezala ere erabiltzen da, eta baita bizkarraldeko mina ekidin eta hobetzeko ere.

Helburuak

Gorputz konpentsazioa, gorputz jarreraren zuzenketa, norberaren gorputzaren kontzientzia, gorputza-burua eta arnasketa-mugimendua konexioak, giharrerri sakonaren lana, oreka eta giltzaduren mugikortasuna lantzen dira. Egoera fisikoa hobetzen da.

Gomendioak

Zabalegia ez den kirol arropa eroso erabili.

Ezaugarriak





Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

• 10:00 • 15:00

ASTEAZKENETAN/ MIÉRCOLES

• 10:00 • 15:00

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

MULTIFITNESS

Breve descripción:

Combinación de diferentes disciplinas y métodos de entrenamiento físico en una misma sesión, diseñada para trabajar de forma integral fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y control corporal. Ideal para usuarios de todos los niveles.

Objetivos

- Mejora integral de la condición física.
- Mejora de la salud cardiovascular y muscular.
- Reducción del estrés y bienestar emocional.
- Variedad y motivación.
- Tonificación muscular general.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla, agua o bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Diziplina eta entrenamendu fisikoko metodo ezberdinen konbinazioa saio berean, indarra, erresistentzia, malgutasuna, koordinazioa eta gorputzaren kontrola modu integralean lantzeko diseinaturik. Maila guztietako erabiltzaileentzat aproposa.

Helburuak

- Egoera fisikoaren hobekuntza integrala.
- Osasun kardiobaskularra eta muskularra hobetzea.
- Ongizate emozionala, estresa gutxituz.
- Barietatea eta motibazioa.
- Muskuluen tonifikazio orokorra.

Gomendioak

Arropa eta zapatila erosoak erabili, saioetara eskuoihal txiki bat eta ur botila edota edari isotonikoa ekarri.

Ezaugarriak





Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

• 18:30

ASTEAZKENETAN/ MIÉRCOLES

• 18:30

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

CROSS TRAINING

Breve descripción:

Entrenamiento funcional de alta intensidad que combina ejercicios de fuerza, resistencia, agilidad y coordinación en circuitos o bloques dinámicos. Está diseñado para mejorar la condición física general de forma eficaz y adaptable.

Se realiza en grupo, con o sin material (pesas, cuerdas, kettlebells, barras...)

Objetivos

- Mejora integral de la condición física.
- Mejora de la salud cardiovascular y muscular.
- Reducción del estrés y bienestar emocional.
- Variedad y motivación.
- Tonificación muscular general.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla, agua o bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Intentsitate handiko entrenamendu funtzionala da, zirkuitu edo bloke dinamikoetan indar-, erresistentzia-, arintasun- eta koordinazio-ariaketak konbinatzen dituen. Egoera fisiko orokorra modu eraginkorrean eta moldagarrian hobetzeko diseinatuta dago.

Taldean egiten da, materialarekin edo gabe (pisuak, sokak, kettlebellak, barrak...)

Helburuak

- Egoera fisikoaren hobekuntza integrala.
- Osasun kardiobaskularra eta muskularra hobetzea.
- Ongizate emozionala, estresa gutxituz.
- Barietatea eta motibazioa.
- Muskuluen tonifikazio orokorra.

Gomendioak

Arropa eta zapatila erosoak erabili, saioetara eskuoihal txiki bat eta ur botila edota edari isotonikoa ekarri.

Ezaugarriak





GAP - BOSU

Taldeak/Grupos

ASTEARTETAN/ MARTES

• 19:15

OSTEGUNETAN/ JUEVES

• 19:15

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

Breve descripción:

Actividad dirigida que combina el trabajo específico de Glúteos, Abdominales y Piernas (G.A.P.) con ejercicios sobre el BOSU, una plataforma semiesférica que añade inestabilidad y desafío propioceptivo. Es una clase divertida, dinámica y efectiva, que mejora la tonificación muscular, el equilibrio, la coordinación y la resistencia.

Objetivos

- Trabajo del core: el BOSU añade inestabilidad, obligando a activar la faja abdominal y lumbar.
- Mejora de la postura, mejor alineamiento corporal.
- Equilibrio y propiocepción
- Tonificación específica y mayor resistencia muscular.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla, agua o bebida isotónica.

Características

Deskribapen laburra:

Gluteo, abdominalak eta hanken (GAP) lan espezifiko konbinatzen duen jarduera gidatua da, bosu baten gainean egiten dena. Plataforma erdiesferiko honi esker, ezegonkortasuna eta erronka propiozeptiboa lotzen da. Horrela, saio dibertigarri, dinamiko eta eraginkor hauen bidez, muskuluen tonifikazioa, oreka orokorra eta koordinazioa lantzen dira.

Helburuak

- Core-a landu: bosu-ak ezegonkortasuna ematen du, gerria eta abdominala aktibatzen behartuz.
- Gorputz-jarrera eta zuzentasuna hobetzen ditu.
- Oreka eta propiozepzioa hobetzen ditu.
- Zonalde espezifikoak tonifikatzen ditu eta erresistentzia gaitasuna handitzen da.

Comendioak

Arropa eta zapatila erosoak erabili, saioetara eskuoihal txiki bat eta ur botila edota edari isotonikoa ekarri.

Ezaugarriak



Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

• 15:45 • 16:45

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES

• 15:45 • 16:45

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

GAZTE FIT

12-16 urte

Breve descripción:

Sesiones dinámicas y divertidas para adolescentes que quieren ponerse en forma de manera saludable.

A través de ejercicios con el propio peso corporal, circuitos funcionales, trabajo en equipo y música motivadora, mejorarán su fuerza, coordinación y resistencia.

Objetivos

- Mejora la fuerza, resistencia y coordinación corporal.
- Ayuda a liberar estrés y mejora el bienestar emocional.
- Refuerza la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Fomenta la amistad y el trabajo en equipo en un ambiente positivo.
- Promueve hábitos de vida activos y saludables desde la adolescencia.

Recomendaciones

Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla pequeña y una botella de agua.

Deskribapen laburra:

Modu osasungarrian sasoian egon nahi duten nerabeentzat saio dinamiko eta dibertigarriak.

Gorputzaren pisuarekin, zirkuitu funtzionalekin, talde-lanarekin eta musika motibatzailearekin egindako ariketen bidez, haien indarra, koordinazioa eta erresistentzia hobetzen diren bitartean.

Helburuak

- Indarra, erresistentzia eta gorputzaren koordinazioa hobetzen ditu.
- Estresa askatzen eta ongizate emozionala hobetzen laguntzen du.
- Autoestimua eta konfiantza indartu.
- Adiskidetasuna eta talde-lana sustatzen ditu, giro positiboan.
- Nerabearotik bizi-ohitura aktibo eta osasungarriak sustatzen ditu.

Gomendioak

Kirol arropa eta zapatila erosoak erabili. Saiotara eskuoihal txiki bat eta ura.





Taldeak/Grupos

ASTEARTETAN/ MARTES

- 14:30

OSTEGUNETAN/JUEVES

- 14:30

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

AQUAGYM

Breve descripción:

Actividad acuática basada en ejercitar y tonificar los músculos a través de la resistencia del agua. Apropia para trabajar las sobrecargas musculares de la espalda, las articulaciones y los problemas de circulación.

Objetivos

Activar la circulación, corregir la postura, trabajar los músculos, mejorar el sistema cardiovascular, la respiración, la flexibilidad y resistencia y conseguir una sensación de relax.

Recomendaciones

Utilizar ropa de baño cómoda.

Características

Deskribapen laburra:

Ur ingurunean, urak mugimenduari jartzen dion erresistentziaz baliatuta, tonifikazio ariketetan oinarritutako jarduera oso aproposa zirkulazio arazoak, artikularrak eta bizkarreko biharreriko gainkargak lantzeko.

Helburuak

Zirkulazioa aktibatu, postura zuzendu, giharrak landu, arnasketa hobetu, malgutasuna eta erresistentzia hobetu, sistema kardiobaskularra hobetu eta erlaxazio egoera handitu.

Gomendioak

Bainujantzi erosoak ekarri.

Ezaugarriak





Taldeak/Grupos

ASTEARTETAN/ MARTES

- 18:30

OSTEGUNETAN/ JUEVES

- 18:30

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

HELDUEN IGERIKETA

Breve descripción:

Cursos acuáticos destinada al aprendizaje, perfeccionamiento o entrenamiento de las diferentes modalidades deportivas de natación.

Objetivos

A prender la técnica de los estilos además de la mejora de la condición física específica de la natación.

Recomendaciones

Además del bañador, chanclas y gorro, se recomienda la utilización de gafas de natación y tapones para las orejas.

Características

Deskribapen laburra:

Igeriketako modalitateak ikasteko, hobetzeko edo entrenatzeko ur kurtsoak.

Helburuak

Egoera fisikoa hobetzeaz gain, estiloen teknika ikastea.

Gomendioak

Bainujantzi, txanklak eta txanoaz gain, uretako betaurreko eta belarrierako tapoiak erabiltzea gomendatzen da.

Ezaugarriak



Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN / LUNES

- 16:45-19:00

ASTEARTETAN / MARTES

- 16:45-19:00

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES

- 16:45-19:00

OSTEGUNETAN / JUEVES

- 16:45-19:00

HAURREN IGERIKETA

Breve descripción:

Cursillos de aprendizaje progresivo para aprender y mejorar la técnica de nado entre los más pequeños.

Objetivos

Adquirir la técnica básica de natación. Obtener beneficios cardiovasculares y de resistencia a la vez que se mejora la flexibilidad y la fuerza. Aprender jugando mediante una metodología lúdica.

Recomendaciones

Utilizar ropa de baño adecuada y el gorro de natación correspondiente a su nivel.

Características

Deskribapen laburra:

Txikienek igeriketako teknikarik ikasi eta hobetzeko ikastaro didaktiko eta progresiboak.

Helburuak

Oinarrizko igeriketa teknika eskuratzea. Onura kardiobaskularrak, erresistentzia, indarra eta malgutasuna hobetzea. Metodologia ludiko baten bidez jolastuz ikastea.

Gomendioak

Bainujantzi aproposa janztea. Dagokion taldeko txapela erabiltzea.

Ezaugarriak





Taldeak/Grupos

ASTELEHENETAN/ LUNES

- 10:00

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES

- 10:00

Jaduerak 50 minutukoak izango dira.
Las sesiones serán de 50 minutos

IGERIKETA HASTAPENA

Breve descripción:

El objetivo principal es adaptarse al agua, perder el miedo y adquirir las habilidades básicas de flotación, respiración y desplazamiento.

Se trabajan de manera progresiva ejercicios lúdicos y pedagógicos para desarrollar la confianza, seguridad y autonomía en el agua, hasta llegar a ejecutar movimientos básicos de los estilos de natación.

Objetivos

- Mejora integral de la condición física.
- Desarrollo de la confianza y seguridad en el medio acuático.
- Variedad y motivación.
- Aprendizaje integral y ordenado.
- Mejora de la coordinación motriz, la respiración y la resistencia.

Recomendaciones

Utilizar ropa de baño y gorro adecuados y traer gafas de natación.

Características

Deskribapen laburra:

Helburu nagusia uretara egokitzea, beldurra galtzea eta flotatzeko, arnasa hartzeko eta mugitzeko oinarritzko trebetasunak eskuratzea da.

Ariketa ludiko eta pedagogikoak pixkanaka lantzen dira, uretan konfiantza, segurtasuna eta autonomia garatzeko, igeriketa-estiloen oinarritzko mugimenduak egitera iritsi arte.

Helburuak

- Egoera fisikoaren hobekuntza integrala.
- Ur-ingurunearekiko konfiantza eta segurtasuna garatzea.
- Barietatea eta motibazioa
- Ikaskuntza integrala eta ordenatua.
- Koordinazio motorra, arnasketa eta erresistentzia hobetzea.

Gomendioak

Bainujantzi eta txapel egokiak ekartzea, baita uretako betaurrekoak ere.

Ezaugarriak





bizimodu
osasungarrien
sustapena



**SORALUZEKO
UDALA**

.....
Arane Kiroldegia
Baltegieta Kalea, 2,
20590 Sorluze, Gipuzkoa
943 75 24 66