

PILATES

Jarduera

Buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa uztartzen dituen entrenamendu fisikoa.

Deskribapena

Pilates metodoa, XX. mende hasieran Joseph Hubertus Pilatesek sortutako entrenamendu fisiko zein buruzkorako sistema bat da. Soinketa, traumatologia, balleta edo yoga bezalako berezitasunetan zituen ezagutzak baliatuta sortu zuen, dinamikotasuna eta giharren indarra buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioarekin batuz.

Helburuak

- Pilates metodoa erabiltzeko tresna baliagarriak ikasi.
- Giharretan oreka lortu.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatu.
- Hiritarren kultur-nahiei erantzun.

Nori zuzendua

Entzulego heldua

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso eta esterila.

Oharra

Ikasle guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 gaixotasuna hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere. Agintariek eta Donostia Kulturak ezarritako segurtasun eta higiene neurriak jarraitu beharko dira.