

Kirola gazteentzat

GORPUTZAZ ETA IRUDIAZ ARDURATZEN DIREN ADIMENDUNENTZAKO AUKERA



ZURE
IKASTETXEAN
BERTAN

Zer egingo dugu?

- Entrenamendu funtzionala (Crossfit, jarrerako gimnasia ...)
- Jarduera koreografikoak (zumba, dantza modernoa, hip hopa, etc.)
- Defentsa jarduerak (defentsa pertsonala, boxeoa, taekwondo, etc.)
- Erlaxazioa (yoga, taichí, estiramenduak, arnas ariketak...)
- Kaleko kirol modalitateak

Kirola erraminta da, ZURE osasuna gure misioia!

Norentzat ...

Normalean kirol praktikatzen ez duten gazteentzat.

Bakarrik kirol modalitate bat praktikatzen dutenentzat eta beste ekintza batzuk probatu nahi dutenentzat

Jarduera osasuntsuak batera egiten jarraitu nahi dutenentzat.



ACTIOSports

Nola?

Kirol planifikazioa gazteen lehenetsunean, beharreari eta kezkei egokitzen ditugu.

Bakarrik galdetuz, zer egin nahi duzu?

Gazteen bizitzan ohitura osasungarriak eta denbora libre ondo erabiltzean irakastea.

Erantzunkizunaren, errespetuaren, justiziaren, fair-play, duintasunaren, kooperazioaren eta solidaritatearen sustapena

Elkarbizitzako kodeen sustapena



Eman izena zure IGEN, eskertuko duzu



Barietatezko Jarduera fisiko errekreatiboa eta osasuntsua