

**KIROLARTE programak, Kirol Kudeaketarako Baliabide Zentroak, "PILATES ENTRENATZAILEENTZAT. OINARRIZKO MAILA"** izeneko ikastaroa antolatu du. Martxoaren 22an izango da, 17:00etatik 20:00etara, Club Atletico San Sebastian-eko instalazioetan (Kontxa pasealekua, 8).

Helburua da edozein kiroleran aritzeko jarrera eraginkorra lortzea, eta era berean ekintza motore arina, behar den energia erabilita.

### Egitaraua:

17:00-17:30.- Pilates metodoaren oinarri teorikoak.

17:30-18:30.- Ariketa praktikoak kirol praktika hobetzeko jarrera egoki baten bidez.

18:30-18:40.- Atsedena.

18:40-20:00.- Ariketa praktikoak kirol praktikak eragindako jarrera txarrak aurreikusteko eta hobetzeko.

Ikastaroa zuzenduta dago kirol entrenatzaileei.

Tximeleta Kirol Elkarteak emango du; gimnasia eta dantza munduan 20 urteko esperientzia duen kirol elkarteak da. Informazio gehiago: [www.clubtximeleta.com](http://www.clubtximeleta.com)

Irakaslea: Gabina Gutierrez. Heziketa fisikoan lizentziaduna eta Pilates-eko irakaslea.

Partaide bakoitzak 25€ ordainduko du.

Ikastaroa aurrera eramateko gutxienez hamabi lagun behar dira (hamabost gehienez), eta kuota ordainduko da taldea osatu ondoren. Arropa eroso eramatea gomendatzen da.

Izena emateko hurrenkera zorrotz errespetatuko da plazak esleitzerakoan. Horretarako, jarri harremanetan martxoaren 11a baino lehen, bide hauetakoren bat erabiliz, : telefonoa (943 458357), faxa (943-459593) edo posta elektronikoa ([kirolarte@gipuzkoa.net](mailto:kirolarte@gipuzkoa.net))

**KIROLARTE, Centro de Recursos para la Gestión Deportiva**, organiza un curso sobre **"PILATES PARA ENTRENADORES. NIVEL BÁSICO"**, que tendrá lugar el próximo 22 de marzo, de 17:00 a 20:00 en las instalaciones del Club Atletico San Sebastián (Paseo de la Concha 8).

El objetivo es conseguir una postura eficaz para el desarrollo de cualquier práctica deportiva, y una acción motriz fluida con el uso de la energía necesaria.

### Programa:

17:00-17:30.- Fundamentos teóricos básico del método pilates.

17:30-18:30.- Ejercicios prácticos para lograr una buena postura que mejore la práctica deportiva.

18:30-18:40.- Descanso.

18:40-20:00.- Ejercicios prácticos para prevenir y mejorar los malos hábitos posturales derivados de la práctica deportiva.

El curso está dirigido a entrenadores en activo.

Impartido por Tximeleta K.E: Club Deportivo con más de 20 años de experiencia en el mundo de la gimnasia y de la danza. Para más información [www.clubtximeleta.com](http://www.clubtximeleta.com)

Profesora: Gabina Gutierrez. Licenciada en educación física e instructora de Pilates.

La cuota es de 25€ por participante.

Se requiere un mínimo de doce participantes (máximo 15) para la celebración del curso, el abono de la cuota se realizará una vez formado el grupo. Se recomienda llevar ropa cómoda.

Las plazas son limitadas por lo que se adjudicarán por riguroso orden de inscripción por cualquiera de los siguientes medios antes del 11 de marzo: teléfono (943-458357), fax (943-459593) o correo electrónico ([kirolarte@gipuzkoa.net](mailto:kirolarte@gipuzkoa.net)).

Donostia, 2011ko otsailaren 14a.



Sin.: Iñaki Ugarteburu Artamendi  
Kirol zuzendari nagusia

**KIROLARTE**  
**KIROL KUDEAKETARAKO BALIABIDE ZENTROA - CENTRO DE RECURSOS PARA LA GESTION DEPORTIVA**

KIROL ETXEA

Anoeta pasealekua 5, 20014 Donostia - San Sebastián

Tel: +34 943 458 357 Fax: +34 943 459 593

E-mail: [kirolarte@gipuzkoa.net](mailto:kirolarte@gipuzkoa.net)

[www.kirolarte.net](http://www.kirolarte.net)