

## INFORMAZIO OSAGARRIA / INFORMACIÓN ADICIONAL

### YOGA GAZTE

Gazteek arnasketa praktikatuko dute eta erlaxatzen ikasiko dute, egungo gizartean gero eta ohikoago diren estresari, egoera gatazkatsuei eta kontzentrazio ezari aurre egiteko. Yogak gaitasun fisikoa eta psikikoa garatzen lagunduko die.

Los jóvenes ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

### CROSS FIT GAZTE

Ariketa funtzionalen entrenamendu mota bat da, gazteentzat egokituia; era askotako indar-arietak eta prestaketa fisikoa, intentsitate handian eginda. Hala, muskuluen indarra eta tonua garatzen dira, baita funtzionaltasuna areagotu ere, bizitza errealeko egoera desberdinetan mugimenduak errepikatzeke.

Se trata de un tipo de entrenamiento de ejercicios funcionales, adaptados para los jóvenes. Ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico variados y ejecutados a alta intensidad. Se pretende desarrollar la fuerza y el tono muscular e incrementar la funcionalidad de los músculos para repetir los movimientos en distintas situaciones de la vida real.

### PATINAJEA

**Parte-hartzaile bakoitzaren maila kontuan hartuz egin behar da izen-ematea:**

**-Hastapena:** Ez ditu inoiz patinak jantzi, gutxitan aritu da edo udako kanpaina bat bakarrik egin du.

**-Jarraipena:** Patinen gainean ibiltzen da, baina zailtasunak ditu frenatzerakoan.

**-Hobekuntza:** Patinen gainean erraztasunez aritzen da eta ez du frenatzeko zailtasunik.

\* Ez ekarri plastikozko gurgildun patinik. Lurrean labaintzeaz gain, ikasketa mugatzen dute.

**HH4 + gurasoak.** - Gurasoak patinatzen gutxienez jakin behar du.

<b>PATINAJEA-HAURRAK</b>	15:30-16:30	HH 5tik gora	Hastapena/iniciación
	16:30-17:30	HH 5tik gora	Jarraipena/seguimiento
	17:30-18:30	HH 5tik gora	Hobekuntza/ perfeccionamiento
	18:30-19:30	HH 4 + gurasoak	Hastapena/iniciación
Patin Hockeya		Hobekuntza/ perfeccionamiento	

Se recomienda realizar la inscripción teniendo en cuenta el nivel de cada participante.

**-Iniciación:** Nunca ha patinado, ha patinado pocas veces o hizo un turno en alguna de las campañas anteriores.

**-Continuación:** Sabe patinar pero tiene dificultades para frenar.

**-Perfeccionamiento:** Patina con soltura y no tiene problemas para frenar.

\*Evitar los patines con ruedas de plástico. Además de resbalar, limitan el aprendizaje.

**HH4 + padres.** - El progenitor debe saber minimamente patinar.

### TENISA ETA MINITENISA

Gazteen mailaren arabera egingo dira taldeak. Bakoitzak bere erraketa eta arropa erosoak ekartzea gomendatzen da.

Se realizarán grupos internos en función del nivel de cada joven. Se recomienda que cada uno traiga su raqueta y ropa cómoda.

### MENDIKO BIZIKLETA

Bizikleta eta kaskoaz gain, parte-hartzaile guztiek ekarri beharko dute: ur-bidoia, ordezkoko kamera, eta zulatua izanez gero hura aldatzeko beharrezko diren tresnak.

Además de la bicicleta y el casco, todos los participantes deberán traer un botellín, una cámara de repuesto y los utensilios necesarios para su cambio en caso de pinchazo. El itinerario de las rutas se les repartirá el primer día.

### ESKALADA

Katu-oinak ezinbestekoak dira.

Son necesarios pies de gato.