



# PILATES hastapena / *iniciación*

**Uztailean probatu!**



- Osasuna bere osotasunean (gorputz zein ispiritua) zaintzeak hartu duen garrantziari esker, ez da harrizkeoa **pilates metodoak duen ospea**.
- Giharrak luzatuz eta indartuz, gure gorputza egokitu eta kontrolatzen laguntzen digu, aldi berean, flexibilitatea eta oreka hobetuz. Gure osasun eta ongizatera bideratutako metodoa da.



- Musakolako kiroldegian pilates eskaintzen da ikasturtean zehar. Talde batean sartzeko, **hastapen saio**a egitea komeni da, **metodoaren oinarriak ezagutu eta ikasteko**.

NON/LUGAR	MUSAKOLAKO KIROLDEGIAN
<b>Egunak / <i>Días</i></b>	Astearte eta ostegunak
<b>Ordutegiak/ <i>Horarios</i></b>	Goiza / <i>Mañanas</i> <b>10.15</b> Arratsalde / <i>Tarde</i> <b>19.30</b>
<b>Apuntatzeko + informazioa</b> <i>Para apuntarse+ información</i>	Musakolako kiroldegia 943 771677 tlfno 943 771677 <a href="mailto:aukea@arrasate-mondragon.net">aukea@arrasate-mondragon.net</a>