



ARIKETA FISIKOA OSASUNGARRI: TEORIATIK PRAKTIKARA
EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

1. Jardunaldia./1ª Jornada

Fitness aretoan kontuan hartu beharreko oinarrizko kontzeptuak (2. Zaila)
Fundamentos a tener en cuenta en sala fitness (2. Parte)

Otsailaren 20ean osteguna (teorikoa)	Otsailaren 27an osteguna (praktikoa)	Data/Fecha:	20 de febrero jueves (teórica)	27 de febrero jueves (práctica)
Ibar Ezkerra Lanbide ikastola Miribilla, Bilbo Harrobi plaza, 4,	Ibar Ezkerra Lanbide ikastola Miribilla, Bilbo Harrobi plaza, 4,	Lekua Lugar	Ibar Ezkerra Lanbide ikastola Miribilla, Bilbao Plaza de la Cantera, 4	Ibar Ezkerra Lanbide ikastola Miribilla, Bilbao Plaza de la Cantera, 4
16:00etatik 19:00etara		Ordua Horario	De 16.00 a 19:00 horas	
<p>Raúl Sanchez García. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. “Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria” goi mailako graduko irakaslea. (Ibar Ezkerra Lanbide Ikastola)</p> <p>Gorka Mutuberria Zabala. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. “Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria” goi mailako graduko irakaslea. (Ibar Ezkerra Lanbide Ikastola)</p>		Hizlariak Ponentes	<p>Raúl Sanchez García. Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. Profesor del grado superior de “<i>Técnico en actividades físico deportivas</i>”. (Ibar Ezkerra, Lanbide Ikastola)</p> <p>Gorka Mutuberria Zabala. Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. Profesor del grado superior de “<i>Técnico en actividades físico deportivas</i>”. (Ibar Ezkerra Lanbide Ikastola)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Fitness aretoan indar ariketen kontzeptu teoriko-praktikoak ezartzea. 		Helburua Objetivo	Establecer los fundamentos teórico-prácticos del trabajo de fuerza en la sala de fitness.	
Jardunaldiak hiru orduko saio bitan egingo dira, bakoitzean arlo bat praktikoa eta beste bat teorikoa burutuz.			La jornada se llevará a cabo en 2 sesiones de 3h., cada una de ellas constará de una parte teórica y otra práctica.	
Otsailaren 18 arte		Izena emateko epea Plazo inscripción	Hasta el 18 de febrero	
Doako sarrera Leku kopurua mugatua da.			Entrada gratuita Las plazas serán limitadas.	
<p><u>kirolbide@bizkaia.net</u> KIROLBIDE Kirolen eta Gazteriaren Zuzendaritza Nagusia Errekalde zumarkalea, 30-1. 48009 Bilbao Tel.: 94.608.24.04 // 94.406.87.56. Faxa: 94.406.87.64</p>		Inskripzio orra hona bidali: Remitir boletín de inscripción a:	<p><u>kirolbide@bizkaia.net</u> KIROLBIDE Dirección General de Deporte y Juventud Alda. Rekalde, 30-1º 48009 Bilbao Tel.:94.608.24.04 // 94406.87.56 Fax: 94.406.87.64</p>	