

Enpresa honen jatorria kirol eta aisialdian datza. Orain dela urtebete, Mendexako Udalak atea zabaltu zizkigun, eta dagoenez, urte osoko ludoteka eta kirol-ekintzak, pilates eta ciclo indoor, gestionatzen ditugu.

Bestalde, Lekeition bertan ere, Pilateseko klaseak ematen ditugu. Negu honetan, Hipopresiboak eta Pilates ahurdunaldian ekintza berriak aurrera eramango dira.

### **MARTXAN DAUDEN EKINTZAK**

Ondorengo ekintza hauek martxan dauzkagu :

- Pilates.
- Ciclo Indoor "Spinning".
- SUP Pilates: Stand Up Paddle eta Pilates uretan (udan bakarrik).
- Aquagym.
- Umeentzako igeriketa.
- Umeentzako ludoteka Mendexan, urte osoan .
- Tailerrak: sukaldaritza, eskulana, kirol jolasak, etab.

### **LAISTER DATOZEN EKINTZAK**

Negu honetan aurrera egingo duten ekintzak:

- Pilates ahurdunaldian: pre-erditze eta post-erditzerako ariketak.
- Abdominal joera berriak "Hipopresiboak".

### **GURE ESKAINTZA**

Guk ekintza batzuk eramaten ditugu aurrera, baina beste guzti hauek emateko gai gara. Norbaitek edo instituzioren batek interesa badu hauek izango lirateke:

- Hirugarren adinerako gimnasia.
- Mantentze gimnasia.
- G.A.P.
- Fitball.

Mendexa, 2015eko ekainaren 17a

Esta empresa se dedica al deporte y al tiempo libre. Hace un año el Ayuntamiento de Mendexa nos abrió las puertas, y desde entonces hemos organizado la Ludoteca para los niños durante todo el año, junto con las actividades deportivas, Pilates y Ciclo Indoor.

Por otro lado, en Lekeitio también damos clases de Pilates. Este invierno llevaremos adelante, como algo novedoso, los Hipopresivos y Pilates en el embarazo, pre y post parto.

### **ACTIVIDADES QUE SE LLEVAN ACABO**

Estas son las actividades que están en funcionamiento:

- Pilates.
- Ciclo Indoor "Spinning".
- SUP Pilates: Stand Up Paddle y Pilates en el mar (sólo en verano).
- Aquagym.
- Natación para niños
- Ludoteca para niños en Mendexa, durante todo el año.
- Talleres: cocina, manualidades, juegos deportivos, etc.

### **ACTIVIDADES QUE ESTÁN PROGRAMADAS**

Las actividades que están programadas para que den comienzo este invierno:

- Pilates en el embarazo: ejercicios pre-parto y post-parto.
- Nuevas tendencias abdominales "Hipopresivos"

### **NUESTRA OFERTA**

Nosotros llevamos acabo una serie de actividades, pero podríamos dar las que se indican más abajo, por lo tanto, si alguien o alguna entidad está interesada en contratarnos, poneros en contacto con nosotros.

- Gimnasia para la tercera edad.
- Gimnasia de mantenimiento.
- G.A.P.
- Fitball.

Mendexa, 17 de junio de 2015