

OXIGEN-A

TU MENTE TU CUERPO TU VIDA

SÁBADOS * FEBRERO * MARZO
2006

Polideportivo Municipal M. A. Blanco

Organiza: **IMD Ermua**

Colaboran:



Bienvenidos a oxigen-a



oxigen-a es lo que Ermua estaba esperando.

oxigen-a es lo que tú estabas esperando.

oxigen-a es el primer espacio abierto, plural y multideportivo.

oxigen-a es el primer espacio deportivo polivalente donde podrás escoger y disfrutar de tu práctica deportiva preferida.

Las diferentes capas **o-zone** te harán respirar de manera diferente:

- **green o-zone:** aprendizaje multicultural y mestizo en el que nuestras artistas te pondrán a bailar con los ritmos más alegres, a conjugar cuerpo y mente con las Artes más ancestrales, a rememorar los juegos más divertidos de la infancia... Apuesta por la calidad y la originalidad unidos por la indivisible línea que une actualidad y pasado.
- **gold o-zone:** cada sábado se realizará una recopilación y "remasterización" de algunas de las mejores actividades dirigidas de los últimos años (de Capoeira a Acroport, de Aquagym a Spinning, de Gym Jazz y Batuka a Aerobox y Stretching). Apto para todos los públicos... ¡Imagínatelo!
- **blue o-zone:** espacio itinerante dedicado a los/las más pequeños/as de la casa para que se adentren en un mundo lleno de experiencias alegres y diferentes realizando múltiples actividades deportivas: Patinaje, Juegos Malabares, Herri Kirolak, Euskal Pilota, Curling, Sloejën, Juegos Acuáticos... Prepararos para disfrutar y sonreír.
- **pink o-zone:** el rosa es el color de la trasgresión, la rebeldía y la lucha. Tres componentes que resumirán, con seguridad, las grandes cualidades que derrochen los participantes en los I. Juegos Olímpicos entre Cuadrillas. Diversión en estado puro.
- **Todas las actividades serán de iniciación y participativas.**

En oxigen-a TODO es DIFERENTE. Pero un elemento no cambia.

LOS/LAS ABONADOS/AS entran GRATIS.

premios

Únicamente con rellenar un pequeño cuestionario cada vez que acudas a una sesión, todos/as los/las participantes en oxigen-a entrareis a formar parte del sorteo de estos fabulosos premios otorgados por las entidades colaboradoras con **oxigen-a**

- Estancias de fin de semana en Hoteles Rurales.
- Circuitos Termales.
- Tratamientos y programas en Balnearios.

¡¡¡PARTICIPA!!!

Premios gentileza de nuestros PATROCINADORES

Viajes Marsans
Tel.: 902 30 60 90



**Centro Talaso-Sport
La Perla Donostia**
Tel.: 943 45 88 56



**Talasoterapia Zelai
Zumaia**
Tel.: 943 86 51 00



**Gran Hotel
Balneario de Cestona**
Tel.: 943 14 71 40



**Muga Kirolrenda
Ermua**
Tel.: 943 17 64 77



green o-zone

febrero 4 17:30 – 19:30	febrero 11 17:30 – 19:30	febrero 18 17:30 – 19:30	febrero 25 17:30 – 19:30
PILATES MARGA PÉREZ nos deleitará este primer sábado con una actividad que resumirá la filosofía de esta sala: actividades actuales encaminadas a oxigenar tu mente, tu cuerpo, TU VIDA. El Método Pilates Matt trabaja la relación entre el cuerpo y la mente, busca la reeducación del movimiento, la corrección y alineación postural. Todo el organismo es un solo músculo, convirtiéndose en núcleo generador de energía motriz y mental.	NIN JITSU La esencia de las Artes Marciales es la autoprotección y la prevención del peligro. El Nin Jitsu otorga un concepto pleno de protección personal: protección del cuerpo físico, de la mente y del espíritu. Nuestro maestro JUAN CARLOS LÓPEZ nos introducirá en los orígenes y técnicas de este Arte.	SALSA+BACHATA A principios de los años 70 surge el bautismo de una música de hondos orígenes cubanos transformada y reelaborada con la sonoridad de las grandes orquestas de jazz de Nueva York: la salsa. En la década de los 30, como emergida de una historia llena de amargura, pobreza y desesperación, nace un estilo secularmente relegada a las capas marginales de la sociedad dominicana: la bachata. VANESSA GARCIA nos mostrará los nuevos horizontes de la expresión y la sofisticación de los bailes latinos esta mágica tarde del sábado.	TAI-CHI Sábado de febrero para realizar un viaje relajante y liberar tensiones mentales y físicas guiadas por JUAN CARLOS LÓPEZ. El Tai-Chi combina los movimientos de las Artes Marciales con las técnicas de circulación de la energía, la respiración y el estiramiento. Se manifestará en su práctica la filosofía antigua China de la teoría del Yin y del Yang, y de los Cinco Elementos que comprenden la integración de la mente, la energía y el cuerpo.

marzo 4 17:30 – 19:30	marzo 11 17:30 – 19:30	marzo 18 17:30 – 19:30	marzo 25 17:30 – 19:30
<p>SEVILLANAS</p> <p>Antes se bailaban en los patios o casas de vecinos, también llamados corrales, y siempre se han bailado en las romerías y ferias de Andalucía. Originarias de la vieja seguidilla castellana, las sevillanas han calado en todo el mundo como un ritmo alegre yailable de gran belleza plástica. Hoy su gracia, viveza, ágil dinamismo y flexibilidad se extenderá por toda la Green O-Zone a cargo de VANESSA GARCÍA.</p>	<p>DEFENSA PERSONAL</p> <p>Defensa Personal y no un medio de agresión o ataque. JUAN CARLOS LÓPEZ nos mostrará las técnicas para defenderse con las armas naturales del cuerpo (manos, pies, cabeza, codos, etc.). Jugaremos con la fuerza del adversario y con los principios y leyes de la naturaleza para resolver en el menor tiempo posible, con elegancia y efectividad, cualquier tipo de intento de agresión en que nos podamos ver envueltos hoy en día.</p>	<p>JUEGOS TRADICIONALES</p> <p>Antes que se pierda la memoria histórica, la Gold O-Zone nos recuperará durante la nostálgica tarde del sábado todos aquellos juegos unidos a los recreos de la escuela: juegos de correr, lanzar, saltar, de la comba... Todos estos juegos sólo viven en el recuerdo de las personas que los practicaron, sirviendo como vínculos de unión de la gente del pueblo y de sus vecinos. Muestras de la riqueza de nuestra herencia cultural presentados por nuestro maestro IBAN OLEA.</p>	<p>MERENGUE + CUMBIA</p> <p>La inevitable fusión entre costumbres Europeas y Africanas (mestizaje) trajo como resultado dos de las múltiples danzas originarias de los pueblos latinos colonizados: el merengue y la cumbia. En el primero, el hombre y la mujer entrelazados se desplazan lateralmente con un pronunciado movimiento lascivo de caderas. En el segundo, se vislumbran los vertiginosos y matemáticos desprendimientos de los cuerpos al son del ritmo cadencioso y las letras eróticas. Viaje sensual y provocativo comandado por nuestra guía MARGA PÉREZ.</p>

gold o-zone

febrero 4
11:00 - 13:00

CAPOEIRA

La Capoeira es considerada juego atlético, sistema de ataque y defensa. La Capoeira es la lucha negra presente en lo cotidiano de Brasil: en los terreiros, en los morros, en las chabolas, las calles y plazas. Compañera de trabajo y diversión al mismo tiempo, nos acompañará durante la hipnótica mañana del sábado de la mano de FRICK.

febrero 11
17:30 - 19:30

BATUKA+BODY PUMP

Tarde de contrastes. La Batuka o la combinación del baile coreografiado aeróbico con la música latina aterriza en la Gold O-Zone. Completaremos la sesión con el Body Pump, encadenando una serie de ejercicios de resistencia muscular practicados con una barra con sobrepeso y coordinada con un trabajo rítmico. Explosión de diversión para todas las edades a cargo de VERÓNICA GARCÍA y SONIA SOUTO.

febrero 18
17:30 - 19:30

AQUAGYM

Una sesión combinando el agua y el trabajo aeróbico dan como resultado esta gimnasia de la energía, del cuerpo y de la mente. El estado de ingravidez promovida por el agua provoca que el Aquagym sirva de punto de encuentro entre el participante y su bienestar psicofísico. Ejercicios variados y divertidos en un entorno totalmente ajeno al habitual dirigido por LEIRE GARCIA.

febrero 25
17:30 - 19:30

GYM JAZZ

Calificado como "Ballet Moderno", la música, el ritmo, el movimiento, la expresión corporal y el montaje de coreografías se convierten en puntos clave del Gym Jazz dirigido por GEXINA SÁNCHEZ. Mestizaje de ritmos y estilos musicales (funk, hip hop, jazz) que harán las delicias de cualquier fan de la diversión y el ritmo.

marzo 4 17:30 - 19:30	marzo 11 17:30 - 19:30	marzo 18 17:30 - 19:30	marzo 25 17:30 - 19:30
<p>SPINNING</p> <p>Ritmo, velocidad, resistencia, música... Son algunos de los ingredientes que derrochan las sesiones de Spinning de IBAN OLEA. El trabajo de grupo sobre las bicicletas estacionarias se convierten en tu billete de acceso hacia una tarde de sábado plena de emociones y sensaciones reconfortantes.</p>	<p>AEROBOX+STRETCHING</p> <p>Despliegue de energía y liberación de estrés a raudales en la Gold O-Zone. Iniciaremos la sesión con ejercicios relacionados con el Kickboxing (puños y patadas, pero sin ningún contacto físico). Para terminar, mayor agilidad y mejor recuperación gracias al Stretching, realizando ejercicios de flexibilidad que comprenden la movilidad articular y la elasticidad muscular como grandes protagonistas. El mejor complemento de actividades dirigidas por SONIA SOUTO y VERONICA GARCIA.</p>	<p>ACROSPORT</p> <p>Acrosport significa formar figuras humanas sobre el suelo. Se trata de una actividad donde se integran tres elementos fundamentales: la construcción de figuras que requiere fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio; la acrobacia en el suelo como transición de unas figuras a otras; y la música que apoya al componente acrobático. Cooperación, participación, sensibilidad artística y creatividad como vías de escape del lenguaje corporal. Todo un espectáculo a cargo de LUR IBARRA & NAGORE ORMAETXEA.</p>	<p>ACTIVIDADES ACUÁTICAS</p> <p>La recreación en el agua es un buen complemento práctico por cuanto significa hacerlo en forma relajada y amena. Los juegos acuáticos lúdicos divierten, alegran y provocan sensaciones propias de la situación de flotación. Liderada por LEIRE GARCIA, sesión diferente y personal, cargada de energía contagiosa para saludar la llegada de la primavera.</p>

blue o-zone



febrero 4
17:30 - 19:30 JUEGOS MALABARES

marzo 4
17:30 - 19:30 ARTES MARCIALES

febrero 11
17:30 - 19:30 PATINAJE
Cada patinador/a deberá traer sus propios patines.

marzo 11
17:30 - 19:30 EUSKAL PILOTA

febrero 18
17:30 - 19:30 HERRI KIROLAK

marzo 18
17:30 - 19:30 SLOEJËN + CURLING

febrero 25
17:30 - 19:30 JUEGOS ACUÁTICOS

marzo 25
17:30 - 19:30 TIRO CON ARCO

pink o-zone



febrero 4
11:00 - 13:00

VOLEIBOL
MINI-TENIS

febrero 11
11:00 - 13:00

HOCKEY
SQUASH

febrero 18
11:00 - 13:00

JUEGOS ACUATICOS:
RELEVOS CON ALETAS + WATERVOLEY

marzo 18
11:00 - 13:00

JUEGOS ACUATICOS:
WATERPOLO + WATERBASKET

febrero 25
11:00 - 13:00

HERRI KIROLAK:
LOKOTXAK + TXINGAK + ZAKULARIAK

marzo 25
11:00 - 13:00

BEISBOL
CURLING

marzo 4
11:00 - 13:00

PELOTA VASCA:
CESTAPUNTA + XARE

abril 1
11:00 - 13:00

GRAN PRUEBA FINAL
CIRCUITO AERÓBICO FITNESS:
REMO + CINTA + BICICLETA

marzo 11
11:00 - 13:00

JUEGOS TRADICIONALES

I juegos olímpicos entre cuadrillas



BASES DE COMPETICIÓN:

- **Nº de componentes de cada cuadrilla:** 6 personas.
- **Composición de las cuadrillas:** Mixtos, siendo indiferente el número de chicas y chicos que compongan los mismos
- **Edad de los participantes:** Mayores de 12 años.
- **Horario de los Juegos:** Sábados de 11:00 a 13:00 de la mañana.
- **Cuota de inscripción por cuadrilla:** 30 euros. (5 Eur. por persona)
- **Periodo de inscripción:** del 19 de enero al 2 de febrero, en el Polideportivo Municipal M. A. Blanco.

• Premios:

- 1er Puesto Final: Estancia de un fin de semana para toda la cuadrilla (6 personas) en regimen de media pensión en una Casa Rural en Asturias gentileza de VIAJES MARSANS.
- 2ª Puesto Final: Circuito de aguas para 6 personas en la TALASOTERAPIA ZELAI de Zumaia.
- 3er Puesto Final: Lote de material técnico-deportivo de la mano de MUGA KIROLDENDA.

• Generalidades:

- **Los Juegos Olímpicos no se realizarán sin una inscripción mínima de 6 cuadrillas.**
- Las competiciones dispondrán de un sistema de clasificación y puntuación creado por el personal técnico del IMD. Las clasificaciones semanales se publicarán los miercoles siguientes a la disputa de los Juegos en el Tablón de Anuncios del Polideportivo.
- El IMD de Ermua se reserva el derecho de modificar el contenido así como el calendario de las actividades en función de sus necesidades y/o obligaciones.
- Cada cuadrilla podrá disponer de dos personas sustitutas que deberán abonar 5 Eur. en el caso de participar.
- Las cuadrillas apuntadas deben participar en todas las actividades programadas. La no-participación o las conductas incorrectas que se produzcan a lo largo de los Juegos acarreará la expulsión inmediata de la cuadrilla.
- Todas las actividades se desarrollarán en la Pista Polideportiva del Polideportivo Municipal, exceptuando las Actividades Acuáticas y Euskal Pilota que se disputarán en la Piscina Municipal y en el Frontón Aritzemendi, respectivamente.