



---

# TALDEKAKO KLASEAK

---

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNOA: 943833355 - Mail: [info@zaindu.com](mailto:info@zaindu.com)  
[www.zaindu.com](http://www.zaindu.com)



TALDEKAKO KLASEAK 2026

# ZAINDU-TALDEKAKO KLASEAK

---

Badira urte batzuk Zainduk taldekako zenbait jardura eskaintzen dituela, gure zentroan egiten ditugun fisioterapia eta errehabilitazio-tratamenduen osagarri izan daitezten.

Jardura horien helburua, jarerra, artikulazioen malgutasuna eta giharren tonua hobetzea da, minak eta lesioak prebenitzea eta, azken batean, bizi-kalitatea hobetzea. Klase hauek talde txikietan egiten dira eta fisioterapeuta batek ematen ditu.

## LANTALDEA

---

### FISIOTERAPEUTAK

Lorea López  
Jaione Muniain  
Nora Castro  
Ane Lekuberri  
Deñe Arrieta  
J



### MEDIKUAK

Lorenzo García  
Manu Zubillaga



# JARDUERAK

Hainbat jarduera eskaintzen ditugu, baina aldez aurretik zure gaitasunetara eta beharretara gehien egokitzen dena aukera dezazun aholkatuko dizugu. Edonola ere, gehienak osagarriak dira, hau da, astean jarduera bat baino gehiago egin zenezake edo jarduerak noizean behin trukatu. Edonola ere, fisioterapeutarekin kontsultatu beti beste jarduera bat hasi nahi izanez gero.

Modalitate hauek eskaintzen ditugu:

## K-STRETCH



Gorputz-jarreraren berreziketa-metodo bat da, eta haren helburu nagusia da gorputzari bere funtzionaltasuna eta eraginkortasuna itzultzea, muskulu-kateen eta kate faxalen tratamenduaren bidez.

**Indikazioak:** tentsio muskularrak, postura okerrak, elastikotasun muskularraren eskasia eta egoera fisikoa hobetzea

## PILATES



Metodoa barne-muskuluen garapenean oinarritzen da gorputzaren orekari eusteko eta bizkar hezurrari egonkortasuna eta irmotasuna ematako. Horrexegatik, oso erabilia da errehabilitazioko terapia gisa eta bizkarreko mina prebenitzeko eta tratatzeko.

**Indikazioak:** bizkarreko eta errehabilitazioko arazoak lesio baten ondoren

## SGA



Stretching Global Aktiboa luzapen globalerako metodo eraginkorra da, hau da, autopostura desberdinen bidez muskulu-kate guztiak lantzen dira, muskulu isolatuak luzatu beharrean.

**Indikazioak:** muskuluen malgutasuna eta elastikotasuna gehitzea, jarrera-berreziketa eta lesioen prebentzioa.



# INFORMAZIO ERABILGARRIA

## IZEN EMATEA

- Aurrez aurre egiten da Zaindun edo gure posta elektronikoaren bidez (zaindu@zaindu.com)
- Izen-ematea urteko edozein unetan egin daiteke
- Lehen aldiz izena ematean, inprimaki bat bete beharko duzu, klaseen ordainketa helbideratzeko.
- Nahi dituzun klaseak egin ahal izango dituzu, erabakitzen dezun modalitatean eta nahi duzun ordu eta egunean, toki librea topatzen baduzu behintzat.

## KLASEAK

- Astean nahi duzun klasea kopurua egin ahalko duzu
- Eskolen iraupena ordubetekoa da, gutxi gorabehera.
- Klaseak Amatzilili plazako lokalean ematen dira
- Klasetara kirol-arroparekin edo arropa erosoarekin joatea gomendatzen da.
- Taldeak txikiak dira, eta gehienez ere 4 pertsona daude.
- Klase egunean itxaron lokaletik kanpo fisioterapeutak sartzeko esan arte.

## PREZIOAK-ORDAINTZEKO MODUAK

- Hilabete batean egiten dituzun lehen lau klasetarako prezioa 23€ izango da.
- Bostgarren eta seigarren klaseek 18€ko kostua izango dute.
- Hilabete batean zazpi saio edo gehiago egiten badituzu, klase bakoitzeko 18€ ordainduko duzu.
- Hileko klaseak hurrengo hilaren hasieran kobratuko dira, zuk emandako banku-kontutik.



## ERRESERBAK, ALDAKETAK ETA EZEZTATZEAK

- Klaseen erreserbak telefonoz, webgunetik edo gure app-aren bitartez egin daitezke. App-a zure telefonoan instalatzen lagunduko dizugu, hala nahi edo behar baduzu.
- Erreserba aldatu edo bertan behera utz dezakezu, klasea hasi baino hamabi ordu lehenago egiten baduzu, bestela egindakotzat hartuko da.
- Klasea gehienez astebete lehenago erreserbatzeko aukera izango duzu.

## ZERBITZUAREN BUKAERA

- Edozein unetan baja eman dezakezu zerbitzuan.
- Klaseak bertan behera usteko erabakia gure telefonora deituz edo fisioterapeutarekin hitzeginez jakinaraztea eskertuko dizugu.

