

ZIKLO



Bizikleta gainean musikarekin burutzen den kirol-jarduera

INDAR-HIT



Intensitate handiko entrenamendua

GORPUTZ JARRERA LANDU



Gorputzaren etengabeko luzaketa posiziora zuzentzen den jarduera

YOGA



Gorputza, arnasketa eta burua konektatzen dituen jarduera fisikoa

JUMPING FITNESS



Trampolin izeneko koltxoneta elastiko batean egiten den jarduera fisikoa.

PILATES



Gorputza indartu eta oreka lantzen duen jarduera fisikoa .

ZUMBA



Dantzaren bidez burutzen den jarduera fisikoa da.

ZAHARTZE AKTIBOA



60 urtetik goitikoentzat, ariketa fisikoa egiteko jarduera

TONIFIKAZIO ZIRKUITOAK



Gorputza tonifikatzeko zirkuitoen bidez egiten den entrenamendua



