

ZIKLO



Actividad deportiva que se realiza encima de una bicicleta al ritmo de la música

HIT-FUERZA



Entrenamiento de alta intensidad

GORPUTZ JARRERA LANDU



Actividad dirigida a obtener una posición de progresivo estiramiento del cuerpo

YOGA



Actividad física que conecta el cuerpo, la respiración y la mente

JUMPING FITNESS



Actividad física que se realiza en una colchoneta elástica llamada trampolín

PILATES



Actividad física que consiste en fortalecer el cuerpo y mantener el equilibrio corporal

ZUMBA



Actividad que se realiza mediante coreografías al ritmo de la música

ZAHARTZE AKTIBOA



Actividad física para personas mayores de 60 años

TONIFIKAZIO ZIRKUITOAK



Entrenamiento de tonificación corporal que se realiza mediante circuitos

