

JARDUEREN DESKRIBAPENA

ZIKLO



Bizikleta gainean musikarekin
burutzen den kirol-jarduera

INDAR-HIT



Erresistentzia eta indarra lantzeko
intentsitate handiko tartekako
entrenamendua

GORPUTZ JARRERA LANDU



Gorputzaren etengabeko luzaketa
posiziora zuzentzen den jarduera

YOGA



Gorputza, arnasketa eta burua
konektatzen dituen jarduera fisikoa

INDAR-MIX



Ariketa mota ezberdin eta dinamikoen
bidez gorputz osoko muskuluak
lantzeko eta indartzeko entrenamendua

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