

Equo

Coreo

Bike

Tono

Power

Aqua

1. Oso baxua 2. Baxua 3. Ertaina 4. Gogorra 5. Oso gogorra

Pilates: 1

Mentalki eta fisikoki sasoian jartzeko metodo globala da. Lurreko ariketen bidez erlazazioa, arnasketa, koordinazioa eta indarra hobetuko ditu.

Body Balance: 2

Yoga, luzaketak, pilates eta taichia batzen dituen saioa da. Modu leun baina eraginkor baten bidez entrenatuz, gorputza eta adimena orekatu eta erlaxatuko dugu.

Yoga: Asanak 2

(gorputz-jarrerak), arnasketa ariketak eta meditazioaren bitartez gorputza, adimena eta espiritua zaindu eta indartzen dituen saioa da.

Hipopresivos: 2

Pelbisaren inguruko giharrak sendotzea helburu duten ariketa posturalak. Onurak: gerria estutu, bizkarreko arazoak gutxitu eta gernu-ihesari aurre egin...

Taichi: Gorputzari 2

eta adimenari onurak dakartzkion borroka-arteak dira. Erabiltzen diren teknikei esker indarra, malgutasuna eta oreka gaitasunak hobetzen dira.

Stretching: 1

Malgutasuna lantzeko saioa da. Gorputz-jarrera hobetzen da, gihar minak arintzen dira eta fisikoki erlaxatzeko jarduerak proposa da.

Zumba: 3

Latindar erritmoak erabiltzen dituen koreografiaren oinarritutako jarduerak dira. Erresistentzia aerobikoa lantzeko jarduerak aparta.

ShBam: 3

Gaur egungo dantzaz eta abestietaz gozatzeko jarduerak koreografikoak dira. Erresistentzia lantzeko eta sasoian jartzeko ezin hobea.

Aerobic: 4

Musika erabiltzen duen jarduerak koreografikoak dira. Malgutasuna, erresistentzia eta koordinazioa lantzen dira koreografia desberdinak erabiliz.

BodyCombat: 4

Borroka-arte desberdinetako teknikak erabiliz (karate, taichí, tae kwon do, muay thai...) erresistentzia lantzen duen jarduerak koreografikoak dira.

Ciclo: Bizikleta 3

estatikoak erabiltzen, musika jarraituz ibilbideak simulatuko ditugu. Erresistentzia eta erritmo aldeketak erabiltzen, gure gaitasun aerobikoa landuko dugu.

GAP: 2

Jarduerak honetan egiten diren ariketek gluteoak, abdominalak eta hankak bereziki lantzen dituzte.

Tono: 3

Material desberdinak erabiltzen gorputz osoa indartzen da. Muskulatura konpentsatu bat lortzea helburua duen saioa da.

BodyPump: 3

Musikaren erritmora pisu-altxaketa teknikak erabiltzen dituen entrenamendu muskularra da. Gorputzako gihar nagusienak lantzen dira.

TRX: 3

Esekidurako entrenamendua da. Gorputzaren pisua erabiltzen gure muskulatura bere osotasunean landuko dugu.

Cross Training: 5

Metodo desberdinak erabiltzen erresistentzia, indarra eta potentzia intentsitate altuan lantzen dituen entrenamendu funtzionala da.

Cardio Cross: 5

Ariketa funtzionalak, autokargak eta desplazamenduak erabiltzen dituen intentsitate altuko entrenamendu interbalikoa da.

AquaFit: 1

Inpakto gutxiko uretako-Fitnessa da. Musikaz lagunduta egiten diren ariketak tonifikazio muskularra lantzeko zuzendutak daude.

Aquarunning: 2

Jarduerak aerobiko honetan, uretan grabitatea ez egotearen abantailaz baliatuta, running ariketak erabiltzen dira.

Nat. Salud: 1

Uretan egiten diren ariketa errazak erabiltzen giharren mantentze eta indartze lana.