

Balance

Cardio

Dance

Bike

Tono

Water

1. Baxua

2. Ertaina

3. Altua

4. Oso altua

Tai Chi: 1

Txina diziplina, posizio errazak konbinatzen dituen, koordinazio globala, oreka eta erlaxazio integrala hobetuz.

Balance: 2

Yoga, Pilates eta Taichí lotzen dituen intentsitate ertaineko jarduera, hobekuntza harmonikoa lortzeko.

Yoga: 2

Yoga, Pilates eta Taichi-ren esentziaren fusioa, gorputzaren hobekuntza harmonikoa lortzeko helburuarekin.

Pilates: 2

Gorputzaren barne-muskulaturaren tonifikaziora bideratutako jarduera, gorputzaren oreka eta egonkortasun globala lortzeko.

Elastic: 2

Muskuluen elongazio ariketak 30 '-rekin, zure muskulaturaren egoera ideala berreskuratzen duzu eta horren mina murrizten duzu.

Mind & Movility: 2

Meditazio-jarduera bat da, eta, horrekin batera, giltzadura-mugikortasuneko lan espezifiko bat egiten da, gerrialdean eta aldakan.

Dance: 3

Jarduera koreografiatua, egungo dantzen estiloak uztartzen dituen.

Bike: 3

Zuntza galdu, hobetu zure gaitasun kardiobaskularra eta zure errepideko irteetarako musikaren erritmora entrenatu.

Bike Virtual: 3

Zuntza galdu, hobetu zure gaitasun kardiobaskularra eta zure errepideko irteetarako musikaren erritmora teknikari birtual batekin.

Salus: 2

Osasun integrala hobetzera bideratutako jarduera. Mugikortasuna, koordinazioa eta oreka hobetzea ere bilatzen da.

Global Work: 2

Koreografiarik gabeko jarduera, egokitzapen fisiko orokorra hobetzeko.

GAP Plus: 2

Beheko atalaren, gerrialdearen eta COREren giharrak tonifikatzeko jarduera espezifiko.

Core: 2

Muskulu-mailako lanik osoenetako bat, 30 minutuz egiten dena. Korea edo nukleoa eskualde abdominal osoa eta bizkarraren beheko aldea biltzen dituen eremua da.

Cross: 3

Entrenamendu funtzional konbinatua. Intentsitate kardiobaskular handiko eta indar-teknikako ariketak egiten ditugu.

Functional: 3

30 '-ko jarduera funtzional orokorra. Helburu muskularra lehenesten dugu, helburu kardiobaskularren gainetik.

Balance

Cardio

Dance

Bike

Tono

Water

1. Baxua

2. Ertaina

3. Altua

4. Oso altua

Body Active: 3

Tonifikatu zure muskulatura guztia modu uniformean eta orekatuan exijentzia-maila altu batekin, oinarri musikal bati jarraituz.

Box: 3

Borroka-arteetan oinarritutako entrenamendu funtzionala. Gaitasun kardiobaskularra, indarra eta, oro har, gorputzaren mugikortasuna hobetzea bilatzen du.

Intensity: 4

30' oso gogorrak maila muskular eta kardiobaskularrean. Entrenamendu-maila altua duten erabiltzaileentzako klase aproposa.

Pool Gym: 2

45 '-ko entrenamendua uretako ingurunean, inpaktu txikiko garapen fisiko integralerako musika-euskarriarekin.

Pool Salus: 2

Osasun integrala hobetzerantz bideratutako jarduera. Mugikortasuna, koordinazioa eta oreka hobetzea ere bilatzen da. Intentsitate ertaina 45 minutuz.

Pool Running: 2

Uretako jarduera flotazio-gerrikoarekin, lasterka simulatuz ariketa globalak konbinatuz.