

MULTIAKTIBIDAEA

	ASTELEHENA lunes	MARTITZENA martes	EGUAZTENA miércoles	EGUENA jueves	BARIKUA viernes	ZAPATUA sábado	DOMEKEA domingo
8:15-9:05						100 SAIO ASTEKO SESIONES SEMALES 2024 2025	
9:00-9:50		CROSS TRAINING sarbidea		CROSS TRAINING sarbidea	TRX®		
9:30-10:20	ZIKLOA		ZIKLOA		ZIKLOA		
10:00-10:50	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		ZOOMBA		
10:30-11:20	PILATES	GAP	AEROMIX	BODYTONO			
11:00-11:50	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING PILATES		
12:00-12:50	HIITBOXING CROSS TRAINING	AQUAGYM	CROSS TRAINING	HIPOPRESIBOAK AQUAGYM	HIITBOXING		
13:00-13:50	BODYTONO		CORE			BARRIA NUEVO HIITBOXING	
14:00-14:50	CORE		TRX®				
14:30-15:20		ZIKLOA		ZIKLOA			
16:00-16:50		CROSS TRAINING sarbidea	BODYTONO	CROSS TRAINING sarbidea			
17:00-17:50		TRX®		HIITBOXING TRX®	HIPOPRESIBOAK		3 INTENSIDADE 3 intensidades
18:00-18:50	CROSS TRAINING sarbidea HIPOPRESIBOAK	CROSS TRAINING BODYTONO ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea HIITBOXING	CROSS TRAINING AEROMIX ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea GAP		1. INTENSIDADEA KONTROLA Intensidad 1 Control
19:00-19:50	CROSS TRAINING GAP ZIKLOA HIITBOXING	ZOOMBA CORE TRX®	CROSS TRAINING PILATES ZIKLOA	CORE BODYTONO TRX®	19:00-20:00 SESIÓN DE STRETCHING SAIOA		2. INTENSIDADEA SASOIAN Intensidad 2 En forma
19:45-20:30	AQUAGYM		AQUAGYM				3. INTENSIDADEA GOGOZ! Intensidad 3 ¡A tope!
20:00-20:50	AEROMIX PILATES	CROSS TRAINING ZIKLOA HIITBOXING	ZOOMBA GAP	PILATES CROSS TRAINING	BARRIA NUEVO STRETCHING		
21:00-21:50							



PILATES:

Muskulatura eta malgutasuna entrenatzeko errutina ariketak, arnasketa kontrolatuta.
Rutinas en la que se entrena la musculatura y la flexibilidad con control de la respiración.

HIPOPRESIBOAK-hipopresivos:

Sabelalde eta zoru pelbikoa hobetzeko ariketak. Ondorio positiboak ditu arnasketan eta zirkulazioan.
Ejercicios posturales para mejorar la franja abdominal y el suelo pélvico. Efectos positivos a nivel respiratorio y circulatorio.



CORE:

Gorputzaren erdigunea eta gunee finkatzailea indartzeko ariketak. Bizkarrezurreko abdominala, gerrialdea, gluteoa, pelbisa eta muskulatura lantzen dira.
Ejercicios destinados a fortalecer la zona central y fijadora del cuerpo. Abdominal, lumbar, glúteo, pelvis y musculatura de la columna.



ZIKLOA-ciclo:

Indarra eta erresistentzia hobetzen dituen ariketa aerobikoa eta kardiobaskularra, bizikleta estatiko baten gainean eta musikarekin egiten dena.

Ejercicio aeróbico y cardiovascular con música realizado sobre una bicicleta estática que mejora fuerza y resistencia.



AQUAGYM:

Urak ematen dituen aukerak aprobetxatuta, gorputzaren egoera fisikoa hobetzeko egiten den jardura da (igerilekuan eta musikarekin).

Actividad en la piscina, a veces con música que busca el acondicionamiento físico aprovechando las condiciones que ofrece el agua.



CROSS TRAINING:

Lan-metodoa, zirkuitu erara egin ohi dena, aparatuekin edo aparaturik gabe. Gorputzaren muskulatura guztia indartzeko helburua du.

Método de trabajo, normalmente en modo circuito, con o sin aparatos destinados a fortalecer toda la musculatura del cuerpo.



GAP:

Gorputzeko hiru atal zehatz lantzeko ariketa: gluteoak, abdominalak eta hankak.

Ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas.



BODYTONO:

Ariketa aerobikoa eta muskulu-lana konbinatzen dituen entrenamendu bizia, pisuak musikaren erritmora altxatuz.

Entrenamiento intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



ZOOMBA:

Dantza-mugimenduak eta errutina aerobikoak batzen dituen jardura, musikan oinarritzen dena.

Actividad con base musical que combina movimientos de baile con rutinas aeróbicas.



AEROMIX:

Musikaren erritmoan hainbat entrenamendu aerobiko mota konbinatzen dituen jardura fisikoa.

Actividad física que combina diferentes tipos de entrenamiento aeróbico al ritmo de la música.



TRX®:

Gorputzaren pisua erabilita (eskegita) egiten diren ariketa funtzionalak.

Entrenamiento en suspensión que te permite aprovechar tu propio peso para realizar una gran cantidad de ejercicios funcionales.



HIITBOXING:

Entrenamendu mota bat, zaku bat jotzean ariketa funtzional ezberdinak txandakatzen dituen.

Tipo de entrenamiento en el que se alternan movimientos de golpeo a un saco con ejercicios funcionales.

**BARRIA
NUEVO**



STRETCHING:

Asteroko saioa, artikulazioak mugitzeko ariketak eta luzaketak batzen dituen, astean giharretan pilatutako nekea gutxitzeko.

Sesión semanal de estiramientos y ejercicios de movilidad articular con el objetivo de aminorar el cansancio muscular acumulado durante la semana.

**BARRIA
NUEVO**

