

1 INTENTSITATEA INTENSIDAD 1

KONTROLA-Control

HIPOPRESIBOAK-Hipopresivos:

Sabelaldea hobetzeko ariketak. Ondorio positiboak ditu arnas eta zirkulazio mailan
Ejercicios posturales para mejorar la franja abdominal. Efectos positivos a nivel respiratorio y circulatorio

PILATESA-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

CORE 1:

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



2 INTENTSITATEA INTENSIDAD 2

SASOIAN-En forma

AQUAGYM:

Igerilekuko jarduera, batzuetan musikarekin; urak eskaintzen dituen baldintzak aprobetxatuz, egokitzapen fisikoa lortu nahi du
Actividad en la piscina, a veces con música que busca el acondicionamiento físico aprovechando las condiciones que ofrece el agua

ZIKLOA 1-Ciclo 1:

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

FUNTZIONALA-Entrenamiento funcional 1:

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 1:

Gorputzeko hiru gunee zehatz lantzeko ariketa: gluteoak, adbominalak eta hankak
Ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas

KARDIOBOX 1-Cardiobox 1

Kardiobox edo kardio-boxing ariketa fisiko bikaina da, muskulu-indarraren entrenamendua, erresistentzia, arintasuna eta koordinazioa konbinatzen dituena
El cardiobox o cardio-boxing es un excelente ejercicio de acondicionamiento físico que combina entrenamiento de fuerza muscular, resistencia, agilidad y coordinación

CORE 2

HIPOPRESIBOAK 2-Hipopresivos 2



3 INTENTSITATEA INTENSIDAD 3

GOGOZ!-¡A tope!

HIIT:

Intentsitate handiko tartedun entrenamenduak. Indarra-erresistentzia lantzen da, ariketa aerobikoak eta anaerobikoak konbinatuz
Entrenamientos a intervalos de alta intensidad. Trabajo de fuerza-resistencia, combinando ejercicios aeróbicos y anaeróbicos

ZOOMBA:

Dantza-mugimenduak eta errutina aerobikoak uztartzen dituen musika-oinarriko jarduera
Actividad con base musical que combina movimientos de baile con rutinas aeróbicas

AEROMIX:

Musikaren erritmoan hainbat entrenamendu aerobiko mota konbinatzen dituen jarduera fisikoa
Actividad física que combina diferentes tipos de entrenamiento aeróbico al ritmo de la música

ZIKLOA 2-Ciclo 2

GAP 2













KARDIOBOX 2-Cardiobox 2

FUNTZIONALA 2

Entrenamiento funcional 2



ORDUTEGIAK-Horarios

	ASTELEHENA Lunes	MARTITZENA Martes	EGUAZTENA Miércoles	EGUENA Jueves	BARIKUA Viernes	ZAPATUA Sábado	DOMEKA Domingo
8:15-9:05							
9:30-10:20	ZIKLOA		ZIKLOA		ZIKLOA		
10:30-11:20	GAP	PILATESA	KARDIOBOX	HIIT	ZOOMBA		
12:00-12:50		AQUAGYM		AQUAGYM	PILATESA		
13:00-13:50	HIIT		HIIT	HIPOPRESIBOAK	FUNTZIONALA		
14:00-14:50	CORE	CORE	FUNTZIONALA			
14:30-15:20	ZIKLOA	ZIKLOA			
17:00-17:50					CORE		
17:45-18:35	FUNTZIONALA	PILATESA	AEROMIX	KARDIOBOX		
18:00-18:50	ZIKLOA	ZIKLOA	GAP		
18:45-19:35	HIPOPRESIBOAK	ZOOMBA	CORE	PILATESA		
19:00-19:50	ZIKLOA	ZIKLOA			
19:45-20:35	AEROMIX AQUAGYM	FUNTZIONALA AQUAGYM	GAP			
20:00-20:50	ZIKLOA	ZIKLOA	ZIKLOA	ZIKLOA			
21:00-21:50							

1 INTENSITATEA
KONTROLA
Intensidad 1
Control

2 INTENSITATEA
SASOIAN
Intensidad 2
En forma

3 INTENSITATEA
GOGOZ!
Intensidad 3
¡A tope!

ZIKLO BIRTUALA
CICLO VIRTUAL



* Gehienez 5 jarduera astean • Máximo 5 actividades a la semana

* Erreserbak egunero aurreko eguneko 10:00etatik aurrera • Reservas diarias desde las 10:00h del día anterior

* Sare-bitartez erreserbak egiteko aukerea • Posibilidad de hacer las reservas online