

ATE IREKIEN ASTEA (IRAILAK 15TIK 18RA)

	<i>Astelehena</i>	<i>Astearte</i>	<i>Asteazkena</i>	<i>osteguna</i>
9.15		BATUKA	<i>spinning hastapena</i>	PILATES¹
15.00		<i>spinning</i> hastapena		
18.30	<i>spinning</i> hastapena	BODY BALANCE	<i>Spinning</i> hastapena	BODY PUMP
19.30	AEROBIC-STEP	Body Jam	AEROBIC-STEP	BODY BALANCE PILATES ¹
20.30	<i>Spinning</i> hastapena	BODY BALANCE	BATUKA <i>spinning</i> hastapena	BODY PUMP

1. PILATES HASTAPENA: Irailak 18,23,25 eta 30ean goizeko 9.15etan eta arratsaldeko 19.30etan

1. AEROBIC - STEP HASTAPENA:

Sekula egin ez baduzu oinarrizko teknika eta urratsak erakutsiko dizkizugu.

2. SPINNING

A. Spinning-eko hastapen saioak

Hasi berri direnak erritmuarekin, teknikarekin eta bestelako ohitura osasuntsuekin ohitu eta trebatzeko saioak. Dagoeneko spinning-ean dabilena eta zalantzak edo hobetzeko grina duena ere gonbidatuta dago.

3. BTS ZERBITZUAK

A. Body pump

Giharren tonifikazioa taldeka eta musikaren erritmuan. Emaitza eraginkorra eta azkarrak. Fit bike, Step, mantentze, dantza koreografiatuaren Body combat-en osagarri.

B. Body balance

Yoga, Pilates eta tai-chiren konbinaketa musikaren erritmuan. Pilates zerbitzuaren osagarria.

C. Body jam eta Batuka

Musika, dantza, mugimendua eta gozamina... dena batera.

4. INFORMAZIO - AHOLKULARITZA ZERBITZUA

E-goitek-eko arduradun batek zerbitzuen inguruko informazioa, interes eta beharren arabera aholkularitza emango du AUKEAn.

oORDUTEGIAK: astearte eta ostegunean 10.15 - 11.15 eta 17.30etatik 21.00etara edo

|