

## UZTAILEAN AUKERA BERRIAK. Helduentzako ikastaroak EN JULIO NUEVAS OPCIONES. Cursos para adultos

2009	ASTELEHENA LUNES		ASTEARTEA MARTES		ASTEAZKENA MIÉRCOLES		OSTEGUNA JUEVES		
9.15	PILATES ( 9:30 )		TERAPEUTIKOA		PILATES ( 9:30 )		TERAPEUTIKOA		
10.15	Pilates hastapena / Iniciación ( 10:30 )		TOTAL FITNESS		Pilates hastapena / Iniciación ( 10:30 )		TOTAL FITNESS		
11.15			3. ADINA				3. ADINA		
13.30	TOTAL FITNESS				TOTAL FITNESS				
17.30	SPINNING GAZTE				SPINNING GAZTE				
18.30	PILATES	SPINNING	Pilates hastapena /iniciación	SPINNING	PILATES	SPINNING	Pilates hastapena / iniciación	SPINNING	
19.30	PILATES	AEROBIC	TOTAL FITNESS	SPINNING	PILATES	AEROBIC	TOTAL FITNESS	SPINNING	FUNKY /HIP HOP

### TOTAL FITNESS:

Ekintza ezberdinak tartekatzen dituen zerbitzu berria prestatu dizuegu udarako (Body Pump, body Balance, fitbike...). Hainbat ariketa ezberdinen konbinazioari esker, kalitate guztiak landu eta lirain mantentzen lagunduko dizuegu. Denetik probatu, koipea erre, giharrak tonifikatu, oreka landu... benetan eraginkor eta erakargarria. Taldearen ezaugarrien arabera ekintzak aldatu eta beste ekintza batzuk sartzeko aukera dago.

*Hemos preparado para vosotros un nuevo servicio que combina diferentes actividades (Body Pump, Body Balance, Body Jam, Spinning...). Gracias a la combinación de varios ejercicios diferentes, trabajaremos todas las cualidades y os ayudaremos a mantener la línea. Probaremos de todo quemaremos grasas, tonificaremos los músculos... un trabajo totalmente efectivo y atractivo. Dependiendo de las características del grupo, podrán cambiarse o introducir nuevas actividades.*

### DANTZA / BAILE Funky / hip hop / street dance...

Dantza estilo ezberdinak ikasi eta disfrutatu nahi badituzu, zatoz uztailean Aukeako kiroldegira. Koreografia errezak eta dibertigarriak izango dira, orain arte egin ditugunetatik ezberdintzen diren estiloak. Ez gelditu hauek probatu gabe !

*Si quieres probar y disfrutar diferentes estilos de baile, ven en Julio al polideportivo Aukea. Coreografías fáciles y divertidas, diferentes a las que hemos hecho hasta ahora.  
¡No te quedes sin probarlas!*

### SPINNING GAZTE / SPINNING PARA JOVENES

13-15 urte bitarteko gazteentzat fit-bikeko klasea bereziak prestatu ditugu.

*Hemos preparado clases de fit-bike para jóvenes de entre 13-15 años.*

### PILATESEKO HASTAPEN SAIOAK / GRUPOS DE INICIACION EN PILATES

Goizez zein arratsalde, teknika honetan lehen urratsak emateko ikastaro paregabea.  
*Tanto de mañana como de tarde, una buena oportunidad para iniciarse en esta disciplina.*

Oharrak / Notas :

- Uztailean parte hartzeko izena eman behar da berriz ere.  
*Para tomar parte en los cursillos de julio hay que apuntarse nuevamente.*
- Izena emateko azken eguna / Fecha límite para inscribirse: **Ekainak 26 de junio.**
- Klaseak uztailearen 1ean hasiko dira eta uztailearen 30ean bukatu.  
*Las clases se iniciaran el 1 de junio y finalizaran el 30 de julio.*