

Igeriketa ikastaroak/ Cursos de natación:

Hastapena, hobekuntza, helduentzat, umeentzat (metodo berri batekin), eta 3. adinarentzat. Zatoz eta murgildu zaitez!

Iniciación, perfeccionamiento, adultos, niños y tercera edad. Ven y sumergete!

Body pump

Muskulu-erresistentziako jarduera segurua eta erraza. Gihar tonifiakzioa lortzeko musikaren erritmoan egiten diren taldekako saioak.

Actividad de resistencia muscular segura y sencilla, que busca la tonificación muscular al ritmo de la musica.

Spinning

Etor zatitez eta gozatu bizikletan ibiltzeko era dibertigarria eta ezberdin honekin.

Ven y descubre una forma diferente y divertida de montar en bicicleta

Body balance:

“Gorputza eta adimena” lantzen dituen gimnasia suaben konbinazio berria (pilates, tai chi, yoga, feldenkrais...). Hauen onena biltzen ditu indartsuago, malguago eta erlaxatuago sentitzen lagunduz.

Una nueva técnica de “cuerpo y mente” que fusiona lo mejor de las gimnasias suaves (pilates, tai chi, yoga, feldenkrais...) y que te ayuda a sentirte más fuerte, más flexible y más relaja/o.

Pilates:

Gorputza bere osotasunean lantzen duen metodoa.

Metodo que trabaja el cuerpo como un todo.

Tai chi:

Osasunerako onuragarria den ekialdeko gimnasia

Actividad saludable procedente de oriente

Batuka:

Salsa, merenge... erritmoan mugi zaite, gorputza eta buruari ongizatea eraginez.

Muévete al ritmo de salsa, merengue...aportando al cuerpo y a la mente bienestar.

Aerobic-Step

Betiko jarduera, musikaren bidez gaitasun aerobikoa lantzen duena.

Un clasico, que permite trabajar la capacidad aerobica a través de la música.

Body jam:

Dantza, mugimendua, erritmoa, musika...! Jarduera berria eta ziraragarria!

¡Danza, movimiento, ritmo, música...! Una actividad nueva y excitante!

Padel y tenis

Maila ezberdineko ikastaroak eta adin guztientzako. Hau da zure aukera!

Cursos de diferentes niveles y edades. Esta es tu oportunidad!

Patinaje

Giro onean kirola egin nahi baduzu, zatoz eta gozatu jarduera honetaz.

Si quieres practicar deporte en un buen ambiente, ven y disfruta de esta actividad.

Herri-lasterketen prestaketa/ Preparación de carreras populares:

Zurea korrika egitea bada, zatoz eta gure monitorearekin batera prestatu zeure neurriko entrenamendua.

Si lo tuyo es correr, ven y junto con nuestro monitor prepara tu entrenamiento.

3. adinarentzako jarduerak/ actividades para la tercera edad:

Zuentzako bereziki jarduera berriak: aqua- osasuna, tai chi, igeriketa ikastaroak... zatoz eta gozatu kirola eskeintzen dituen onura guztiekin!

Actividades nuevas especialmente para vosotros: aqua- salud, tai chi, cursos de natación... ven y disfruta de los beneficios que te ofrece el deporte!