

MAMBO FITNESS

Combinación de música latina e internacional con un divertido y eficaz sistema de entrenamiento. Es una fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir. Se inspira en la música latina para quemar calorías por medio del baile.

Latindar eta nazioarteko musikaren konbinazioa entrenamendu-sistema dibertigarri eta erangikorrarekin. Egokitze fisiko indartsuaren, eraginkorraren eta jarraiterezaren jaia da. Latindar musika oinarri hartuta, dantzaren bidez kaloriak erretzeko baliogarria da.

HORARIOS | ORDUTEGIAK

Sábados | Larunbata

09,30 >> 10,20

Actividad incluida en TARIFA PREMIUM | Jarduera hau TARIFA PREMIUM barnean sartzen da

CUOTAS | KUOTAK

Abonados | Abonatuak 12,25 €

No abonados | Abonatugabeak 18,90 €

CROSSFIT

Programa de fuerza y acondicionamiento físico Total que se basa en el incremento de las capacidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, equilibrio y propiocepción. El poder combinado de la funcionalidad, la variación y la intensidad hacen que el CrossFit sea un programa completo de fitness. Se trata de sesiones de entrenamiento de alta intensidad y de corta duración donde todos los ejercicios que utiliza son funcionales. La programación es creativa y constantemente variada.

Indarraren eta Erabateko egokitze fisikoaren programa, gaitasun fisikoen areagotzean oinarritzen dena: erresistentzia, indarra, abiadura, koordinazioa, oreka eta propiozepzioa. Funtzionaltasunaren, aldakortasunaren eta intentsitatearen botere konbinatuak, Crossfit-a fitness programa oso bat bihurtzen dute. Intentsitate altuko eta iraupen murrizteko entrenamendu saioak dira, ariketa guztiak funtzionalak direlarik. Programazioa kreatiboa eta aldaera handikoa da.

HORARIOS | ORDUTEGIAK

Viernes | Ostirala

10,30 >> 11,00

Actividad incluida en TARIFA PREMIUM | Jarduera hau TARIFA PREMIUM barnean sartzen da

CUOTAS | KUOTAK

Abonados | Abonatuak 7,35 €

No abonados | Abonatugabeak 11,70 €

CICLO INDOOR

Entrenamiento aeróbico que se realiza en una bicicleta estática al ritmo de la música y dirigido por una persona especialista. Indicado para desarrollar el sistema cardiovascular, mejorar la condición física general y la resistencia. Su práctica es sencilla, por lo que está indicado para todas las edades.

Bizikleta egonkor batekin egiten den entrenamendu aerobikoa, musikaz lagundurik eta aditu batek zuzentzen duena. Sistema kardiobaskularra, egoera fisiko orokorra eta erresistentzia garatzeko egokia. Oso erraza da praktikatzea, beraz, aproposa da adin guztietarako.

HORARIOS | ORDUTEGIAK

Martes y jueves | Asteartea eta osteguna

10,45 >> 11,35

Actividad incluida en TARIFA PREMIUM | Jarduera hau TARIFA PREMIUM barnean sartzen da

CUOTAS | KUOTAK

Abonados | Abonatuak 26,95 €

No abonados | Abonatugabeak 45,15 €

