

FITNESS EXPRESS Entrenamendu azkarrena

Ermua Kirolak-en gauzak erraz jarri nahi dizkizugu.

Fitness edo premium tarifyan alta emanda egoteagatik, beste erabiltzaile batzuekin batera zure fitness entrenamendua egiteko aukera eskaintzen dizugu, kuota gehigarrien ordainketarik eta aurretiko izen-ematerik gabe. Hurbildu eta kito!

Fitness Express 30 minututan talde-entrenamendu oso bat egiteko pentsatutako gure areto-jardueretako bat da.

Zertan datza? Fitness aretoko begiraleek zuzendutako entrenamendu funtzionala da eta intentsitate handiko eta ertaineko ariketak egiten dira, indarra eta erresistentzia landuz.

Fitness Express oso dinamikoa da ariketak taldean egiten direlako, beraz, ezin hobea da bakarka entrenatzea gustatzen ez zaionarentzat. Udal Kiroldegiko Fitness aretoan egiten da, goizez zein arratsalde. Martxoko ordutegiak honako hauek dira:

Astelehena	8:15-8:45
Lunes	13:15-13:45
Asteartea	14:15-14:45
Martes	
Asteazkena	8:15-8:45
Miércoles	13:15-13:45
Osteguna	14:15-14:45
Jueves	
Ostirala	8:15-8:45
Viernes	17:00-17:30
Larunbata	9:15-9:45
Sábado	12:30-13:00

Beraz, badakizu: denbora optimizatu nahi duzun horietakoa bazara, Fitness Express jarduera egokiena da, 30 minututan gure teknikariek gorputz osoa zurekin lan egiten dutelako.

Etzazu galdu!

FITNESS EXPRESS El entrenamiento más rápido

En Ermua Kirolak queremos ponerte las cosas fáciles.

Simplemente por estar dada de alta en fitness o tarifa premium, te ofrecemos la opción de realizar tu entrenamiento fitness junto con otras personas usuarias, sin pagos de cuotas adicionales, ni inscripciones previas. ¡Te acercas y ya está!

Fitness Express es una de nuestras actividades de sala pensada para que puedas hacer un entrenamiento grupal muy completo en solo 30 minutos.

¿En qué consiste? Se trata de un entrenamiento funcional dirigido por el personal monitor de la sala fitness en el que se hacen ejercicios de alta y media intensidad, trabajando la fuerza y la resistencia.

El Fitness Express es muy dinámico porque los ejercicios se hacen en grupo, así que es perfecto para el que no le guste entrenar en solitario. Se realiza en la sala Fitness del Polideportivo Municipal tanto por la mañana como por la tarde. Los horarios para este mes de marzo son los siguientes:

Así que ya sabes: si eres de los que quiere optimizar el tiempo, Fitness Express es la actividad ideal porque en 30 minutos nuestro personal técnico trabaja contigo todo el cuerpo.

¡No te lo pierdas!