BAKIOKO KIROLDEGIA

K I R O L J A R D U E R A K

BAKIO udala

ARGIBIDE FORMACION & CONSULTING

emteSPORT GESTION INTEGRAL

Erresistentzia kardiobaskularra handitzea.
Behe eta goiko atala bizkortzea.
Artikulazioen mugikortasuna handitzea.
Lan fisikoa eginez pisua galtzea.

AQUAGYM

19.00-19.45
Astearteak - Ostegunak

Haurrak autonomiaz mugituko dira uretan, eta teknika hobetu ahal izango dute, adin bakoitzari egokitutako garapen fisikoa lortzeko

HAURRENTZAKO IGERIKETA (5-10 URTE)

TALDEAREN ARABERA

Igeriketa-estilo desberdinak landuz, autonomia gehiagoz ibiliko dira uretan, teknika eta estiloa hobetuko dituzte

HELDUENTZAKO IGERIKERA

19.00-19.45
Astelehenak - Asteazkenak

Uraz gozatzen ikastea.
Lehen ikaskuntza gurasoekin batera izatea.
Igeri egoten eta oinarrizko murgilketak eta joan-etorriak egiten ikastea.

HAURTXOENTZAKO IGERIKETA (3-5 URTE)

TALDEAREN ARABERA

Aerobiceko jarduera hau gidatutako klaseetan egiten da. Bere urratsak, estiloak eta musikak erritmo latinoamerikarretan dauden horien antzekoak dira

ZOOMBA

20.15-21.05
Astelehenak - Asteazkenak

Aukera ona da sasoian egoteko, eta ongizate-sentsazio orokorra lortzeko, kontzentrazioa, malgutasuna eta gorputzaren alineazioa landuz

PILATES

19.15-20.05
Astelehenak - Asteazkenak

Jarduera honetan, grabitatea eta gorputzaren pisua bera erabiltzen dira, ehunka ariketa egiteko. Aukera-aukerakoa da gorputz osoa entrenatzeko, arin eta ondo

XFIT

19.15-20.05
Astearteak - Ostegunak

Programa honetan, pisuekin egindako lana eta musika bateratzen dira. Hautabiderik egokiena duzu, giharrak gogortzeko, zehazteko eta toki jakin batzuetako gantzak kentzeko.

HIT

18.15-19.05
Astelehenak - Asteazkenak

Ipurmasailak, abdominalak eta hankak. Entrenamendu honek giharretako indarra eta potentzia handitzen ditu. Hortaz, osagarri ezin hobea da kirol-jardueraren bat egiten dutenentzat.

GAP

18.15-19.05
Astearteak - Ostegunak

Ariketa honek gaitasun aerobikoa hobetu, erresistentzia handitu, odolaren zirkulazioa bizkortu, eta ondo izateko sentsazioa indartzen du..

CICLO INDOOR

20.15-21.05
Astearteak - Ostegunak

bakio@emtesport.com - 946 19 32 31