



LASARTE-ORIA KIROL ZERBITZUEN ESAKINTZA BERRIAK 2015-16

TRX

Jarduera berri honek gure giharren erresistentzia eta indarra handitzeko aukera ematen digu, bahita gorputza tonifikatzekoa ere. Sabaian lotutako zintekin egingo da eta horrek gorputza zintzilik dagoenaren sentsazioarekin lanean aritzea eragingo du. Tartekatutako zirkuituak gehitzen baditugu, soberan ditugun gantzak kentzeko eta sistema kardiobaskularra hobetzeko modu ezin hobea da.



OINARRI EZEGONKORRAK



Jarduera berri hau, gaur egun entrenamendu eta jarduera fisiko gehienetan ezinbestekoa bihurtu da gorputzaren oreka eta artikulazioen funtzionamendu egokia lantzeko. “**CORE**” (gerri aldea) izeneko gorputzaren atala da lan fisiko honen oinarria. Material ezberdinak erabiliko dira, besteen artean, bosu, fitball.



KONBI

Jarduera ezberdinez osatua: **pilates, spinning, bodypump, aquagim...** guztiak jarduera bakar batean elkartuak. Behar bada kirola egiteko dagoen modurik atseginenetako bat izan daiteke, saio bakoitzean egingo den lana aldatu egingo baita. Atsegina, dibertigarria, eraginkorra eta konpletua.

URETAKOZUNBA

Oso jarduera fisiko dibertigarria eta berria da, non konbinatu egiten diren koreografiak musika latinoarekin eta uretan lan egiteak erakartzen dituen onurak, hau da, egokitze fisikoa hobetzen du: sistema kardiobaskularra, gorputza tonifikatzen duzu, kaloriak erretzen dituzu eta animoz baikor uzten zaitu.

TXIKIZUNBA

Umeentzako Zunba saioek musika ezin hobea, umeentzat egokia eta koreografia alaiak eskaintzen dituzte. Horrezaz gain oso modu egokia da lagunekin ariketa fisikoa egiteko, dibertitzeko eta jarduera fisiko pixka bat egiteko, beste hobekuntza askoren artean koordinazioa hobetuz.