

JARDUERA FISIKOKO TALDEKO SAIOAK MAIATZA 2024

➔ HASTAPEN SAIOAK

- 45-60 minutuko saioak
 - Plaza mugatuak
 - Lehentasuna: Orientazio zerbitzuko erabiltzaileak
 - Izena ematea: Orientazio zerbitzuaren bitartez: IMANOL ITURRIOZ (Orientatzailea)
- aurrera@arratzua-ubarrundia.eus
- Izena emateko epea: Saio bakoitzaren aurreko asteazkenera arte.

HIIT

Indarra eta erreseistentzi lantzeko aukera ematen duten ariketa aerobikoak eta anaerobikoak konbinatzen dira.

MAIATZAK 8: 11:00etan



GOI ATALA

Goi ataleko entrenamenduak onura handiak dakartzkio muskulaturari, eta ongizate orokorrari laguntzen dio.

MAIATZAK 15: 11:00etan



KOORDINAZIOA

Gure giharrak eta hezurak modu sinkronizatuan mugitzeko gaitasuna da, eta hori hondatu egiten da urteen poderioz.

MAIATZAK 22: 11:00etan



CORE

Gure bizkarrezurraren gainean egonkortasuna ematen diguten muskulu batzuen entrenamendua da.

MAIATZAK 29: 11:00etan



SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA MAYO 2024

→ SESIONES DE INICIACIÓN

- Sesiones de 45-60 minutos
 - Plazas limitadas
 - Prioridad: Personas usuarias del servicio de orientación física
 - Inscripción: A través del servicio de orientación física: IMANOL ITURRIOZ (Orientador)
- aurrera@arratzua-ubarrundia.eus
- Plazo de inscripción: Hasta el miércoles anterior a cada sesión.



Conoce el Servicio de Orientación a la actividad física a través de las sesiones grupales.

HIIT

Combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que permiten el entrenamiento de la fuerza y de la resistencia.

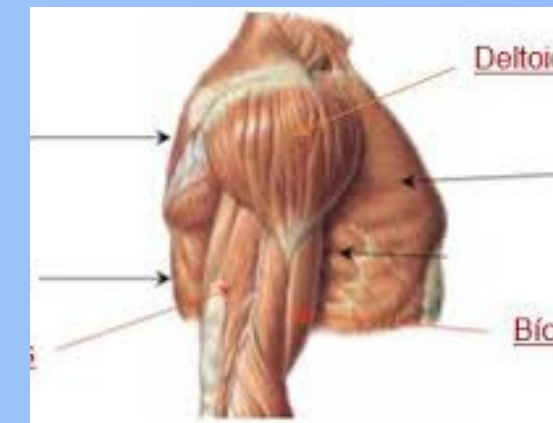
8 DE MAYO a las 11:00



TREN SUPERIOR

El entrenamiento del tren superior aporta grandes beneficios para la musculatura y ayuda en el bienestar general.

15 DE MAYO a las 11:00



COORDINACIÓN

Es la condición que nos permite mover nuestros músculos y huesos de forma sincronizada, y esta suele deteriorarse con el paso de los años.

22 DE MAYO a las 11:00



CORE

El entrenamiento de core hace referencia al entrenamiento de un grupo de músculos que nos proporcionan estabilidad sobre nuestra columna vertebral.

29 DE MAYO a las 11:00

