

TONIFIKAZIOA

BODYPUMP

- ✓ Musika hoberenaren erritmoan, taldean... zure giharrek tonifikatzeko modurik dibertigarriena eta eraginkorrena.

CORE

- ✓ Entrenamendu funtzionaleko saioak, 45 minutukoak, zure core delakoa indartzeko, musikak eta material xumeek (adibidez, elastikoak eta halterak) lagunduta. Beste kirol modalitate batzuen osagarri perfektua. Eguneroko bizitzarako indartsuago izaten lagunduko dizu!

EMAKUMEEN INDAR ENTRENAMENDUA

- ✓ Emakumea (berezik, 45 urtetik gorakoa) da indar entrenamenduari onura gehien atera diezaiokeena. Landu itzazu zeure giharrek modu bizi, seguru, eraginkor eta erregularrean, emakumeek emakumeentzat eginiko programa honen bidez. Zure metabolismoan eta gorputzean benetako aldaketak lortzen eta nahi duzun tonua erdiesten laguntzen dizu.

GAP

- ✓ Landu itzazu zure ipurmasailak, abdominalak eta hankak, indartu daitezen, tonifikatu daitezen... eta bizimodu sedentarioaren ondorioak minimizatu ditzazun.

DENA TONU

- ✓ Gorputz osoa mobilizatzeraz, egonkortzeraz eta aktibatzeraz bideratutako jardueraz, intentsitate ertain edo baxukoa, hainbat entrenamendu metodo darabilena. Eguna erabat piztuta hasteko modurik onena!

GOI MAILAKO INTENTSITATEA

BERRIA

BOXINGFIT

- ✓ Entrenamendu bizia, boxearen eta kickboxingaren kolpekatze teknikak ondo baino hobeto konbinatzen dituenaz, sasoi ezin hobea lortzeko. Bihotz indartsua dutenentzat soilik!

FUNCIONAL

- ✓ 360 graduko zure entrenamendu osorako konbinazio perfektua, bizia, dibertigarria eta eraginkorra. Entrena itzazu zure oinarritzko gaitasun fisiko guztiak, hainbat material erabiliz. Saio bakoitza, dema berezi bat.

HIIT

- ✓ Entrenamendu sistema txandakatu interbalikoa, ariketa serie labur eta biziak eta errekupezioko aldi laburrak txandakatzen dituenaz, hiru estazio nagusitan banatuta: zinta/bizikleta; zakuarekin kolpatzea; eta jarlekua/indarra. Gainera, era guztietako material txikiak (gomak, halterak, jauzi-sokak, TRX...), konbinatzen dira, bihotz-biriketako eta muskuluetakoko gaitasuna hobetzen laguntzeko. Kaloria gastu handiko jardueraz.

BERRIA

HYROX

- ✓ Gaintu itzazu zure mugak, zure entrenamendua hurrengo mailara eramanez, erresistentzia, indarra eta entrenamendu funtzionala nahasten dituen kirol berritzaile honekin. Fenomeno global bat da. Gorputz osoko ariketa dinamikoak konbinatzen ditu formatu estandarizatu batean, zure kondizio fisikoaren alderdi bakoitza probatzeko.

GORPUTZA-BURUA

65 URTETIK GORAKOENTZAKO JARDUERA FISIKOA

- ✓ 65 urtetik aurrera zure gorputza arin eta osasuntsu mantentzearen, pilates metodoan oinarritutako ariketak eginez. Hilabete batzuen buruan egiaztatuko duzu nola hobetu duzun, zeure egunerokoa funtzionalagoa izateko.

BARRE

- ✓ Metodo honek balleteko, dantzako eta pilateseko teknikak batzen ditu, modu kontzientean, organikoan, dinamikoan eta integralean sasoian jartzearen (indarra, malgutasuna, potentzia, erresistentzia...).

BODYBALANCE

- ✓ Hobetu itzazu zeure malgutasuna, indarra eta oreka, pilates, tai-xi eta yoga jardueren onena konbinatuz, eta musika ona lagun.

BIZKAR AKTIBOA

- ✓ Indartu itzazu gure gorputza lerrokatu gabeko jarrera batera eraman duten ahulguneak, tentsioa handitu gabe, eta oreka osoa lortzearen. Gure bizkarraren mugimendua eta jarrera berretzen ditu, mugikortasuna eta luzatze ariketak konbinatuz.

PILATES

- ✓ Zoruan egina. Kalitatea da garrantzitsua, eta ez giharren lanaren kantitatea. Pilatesak gorputza eta burua koordinatzen ditu, giharrek eta arnasketa egoki erabiliz.

AERO PILATESA

- ✓ Ezagutu itzazu norabide guztietan aske mugitzeko ahalmena, emozioa eta dibertimendua, sabaitik zintzilikatura dagoen hamaka batean espazioan zintzilik. Mugikortasuna, jarrera eta bizkarrezurra hobetuko dituzu.

BERRIA

BALOI PILATESA

- ✓ Modalitate horrek pilates klasikoaren teknika eta pilota handiaren (fitball edo suitzar pilota izenez ere ezaguna) gainera lana uztartzen ditu. Konbinazio horrek ezegonkortasun kontrolatuko osagai bat gehitzen du. Gorputzak core delakoaren muskulatura sakona aktibatu behar du, modu eraginkorragoan. Hartara, nabarmen hobetzen dira oreka, koordinazioa eta gorputz kontzientzia.

HIIT PILATESA

- ✓ Mugimenduaren arintasunaren printzipioa ardatz duen entrenamendu fisiko bizia. Kontuan hartzen ditu pilatesko beste oinarritzko printzipio batzuk ere, hala nola arnasketa edo zentralizazioa, iraupen laburreko eta atsedeneko ariketak konbinatuta.

BERRIA

POWER YOGA

- ✓ Gorputza aktibatzeko, erresistentzia fisikoa hobetzeko eta adimen fokuratua garatzeko diseinaturik. Aldaera moderno, bizi eta arin honek ashtanga yogaren jarrera tradizionalak sekuentzia sortzaile eta jariatzaile egokitzen ditu. Bihotz erritmoa igotzen, kaloriak erretzen, muskulu indarra garatzen eta malgutasuna hobetzen lagunduko dizu.

BERRIA

STRETCHING

- ✓ 20 minutuko luzatze saio laburrak, muskulu elongaziora eta artikulazio mugikortasunera bideratuak. Helburu nagusia da gorputzari malgutasun handiagoa ematea. Lesioak prebenitzen ditu, eta metatutako tentsioa arintzen, mugimendu leunen bidez eta modu kontrolatuan mantendutako jarreraren bidez.

YOGA

- ✓ Teknikak: arnasketa, erlaxazioa, oreka, harmonia, baretasuna, meditazioa, indarra eta pentsamendu positiboa, jarrera edo asanen konbinazioarekin, onuragarriak baitira hala adimenarentzat nola gorputzarentzat.

ERRITMOA ETA KOREOAK

DANCE

- ✓ Dantzatzea, askotariko erritmoekin aritzea eta dibertitzea gustatzen bazaizu, eta hainbat koreografia ikasi nahi badituzu (hilean bat), jarduera honetan hainbat estilo ezagutuko dituzu, hala nola jazza, hip hopa, diskoa, reggaetoia, popa... Ezin hobea da maila guztietarako eta mugimendua maite dutenentzat!

BODYSTEP

- ✓ Mugimendu erritmikoak eta koreografia errazak, zure giharrek tonifikatu eta definitzeko eta kaloriak erretzeko plataforma baten laguntzaz.

ZUMBA

- ✓ Jar zaitez sasoian eta diberti zaitez, gaur-gaurkoak diren eta erritmo latino eta urbanoz beteta dauden abestiekin dantzatzuz. Eraginkorra eta jarraitzeko erraza da. Proba ezazu fitness festa berria!

BERRIA

ZUMBA LIFT

- ✓ Musikak sustatutako entrenamendua, zumba programaren energia eta dibertsioa indar entrenamenduaren gihar ahalmenarekin konbinatzen dituena. Erre ezazu koipea, garatu ezazu indarra, eta areagotu ezazu zure erresistentzia, dantza tarteekin eta pisu-jasotzearekin (halterak)! Guztia, erreproduktio zerrenda gogo-berotzaile baten erritmoan.

KARDIOA

BERRIA

JUMPING FITNESS

- ✓ Intentsitate handiko entrenamendu aerobikoa minitranspolin baten gainean. Onura fisiko eta mental ugari ematen ditu. Olanak inpaktua xurgatzen duenez, guztiz jarduera osoa da. Artikulazioak babesten ditu; eta, aldi berean, gorputza eraldatzen du.

SPINNING

- ✓ Bizikleta estatikoan entrenatzea aspergarria zela uste baldin bazenuen, zatoz eta ikusiko duzu. Goza ezazu bizikletan pedalei eragiteaz, murgiltze giro batean. Erabat deskonektatzen lagunduko dizute soinu inguratzaileak, argi jokoak, eta Life Fitnesseko ICG Group sistemak. Erritmoa markatuz, sasoian jartzeko modu eraginkor bat ezagutuko duzu.

BERRIA

SPINNING START

- ✓ Baldin esperientziarik ez baduzu edo denbora gutxi baduzu, spinning start ezin hobea da jarduerari ekiteko. Saio laburrak eta intentsitate txikiagokoak, musika onenaren erritmoan pedalei eraginez eta talde giro bikainean.

BERRIA

SPINNING TOP

- ✓ Pedalei eragitea gogoko baldin baduzu eta zure ohiko spinning saioa motz geratzen bazaizu, jarduera honekin zure entrenamendua 20 minutu gehiago luzatu ahal izango duzu, zure esperientzia esfortzu maila gorenera eramateko.