athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Usurbilgo Udala

URRIKO IZEN-EMATE BEREZIA

ASTELEHENA - ASTEAZKENA	ASTEARTEA - OSTEGUNA
8:30-9:20 Multigym	**7:10-8:00 Functional training**
15:00-15:50 Konbi	**9:10-10:00 Multigym**
17:00-17:50 Iso-Streching	**16:30-17:20 OKI**
19:00-19:50 Functional training	**19:30-20:20 Multigym**

IGERIKETAKO IKASTAROAK ORDEZKATZEN DITUZTENAK:

Multigym: Aquagym lehorrean egiten saiatuko gara!

Konbinatua: spinning + multiekintzak: uretan egin ezin duguna hainbat aretotan egingo dugu.

Functional training: eguna ariketa intentsoa eginda hasteko, igeriketako gihardura lantzera bideratua.

IKASTARO BERRIAK:

Iso-Stretching: gorputz jarrera lantzeko jarduera, batez ere bizkarraren funtzionalitatea hobetzean datza, luzatze eta indartze ariketak landuz.

OKI: Oreka - koordinazioa - Indarra

IZEN-EMATEA:

Irailaren 29tik urriaren 10era, biak barne

Ikastaroen hasiera: Urriak 20

Informazio gehiago Oiardo kiroldegiko harreran

Honako ikastaroetan oraindik **izena emateko lekua** dago:

Total training:
- astelehen-asteazken 8:00-8:50

Spinning:
- astelehen-asteazken 20:30-21:20

Yoga:
- astelehena 19:00-20:20
- asteartea 9:30-10:20

HIIT:
- astelehen - asteazken 20:15-21:05

Emakumeei bideratutako oinarrizko indar entrenamendua:
- astearte-ostegun 15:30-16:20