

Tonifikazioa Tonificación

+16 urte
años

Deskribapena:

Tonifikazio klaseak gorputz osoa bizkortzeko eta irmotasun handiagoa emateko diseinatuta daude, goialdea (gorputz-enborra) zein behealdea (hankak, gluteoa). Jarduera honekin honako hau lortuko dugu: Sasoia hobetzea eta gihar-indarra eta malgutasuna handitzea.

Descripción:

Las clases de Tonificación son sesiones diseñadas para tonificar todo el cuerpo y darle mayor firmeza, trabajando tanto el tren superior (tronco), como el tren inferior (piernas, glúteo). Con esta actividad conseguiremos: Mejorar la condición física, aumentando la potencia muscular y la flexibilidad.

ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS
Astelehena, asteazkena eta ostirala 20:00 - 20:50 Lunes, miércoles y viernes	Asteartea eta osteguna 18:00 - 18:50 Martes y jueves	Astelehena eta asteazkena 12:00—12:50
PREZIOAK / PRECIOS HIRU EGUN / 3 DIAS	PREZIOAK / PRECIOS BI EGUN / 2 DIAS	PREZIOAK / PRECIOS BI EGUN / 2 DIAS
BAZKIDE ABONADO-A	BAZKIDE ABONADO-A	BAZKIDE ABONADO-A