

HELDUENTZAKO IKASTAROAK

CURSOS PARA PERSONAS ADULTAS

**2025
2026**

MULTIAKTIBITATEA - Multiactividad

JARDUERAK
ACTIVIDADES

ORDUTEGIAK ETA
INTENTSITATEAK
HORARIOS E
INTENSIDADES

EGUNAK
DÍAS

PREZIOA (HILEKOA)
PRECIO (MENSUAL)

PILATESA

pilates

CORE

HIPOPRESIBOAK

hipopresivos

ZIKLOA

ciclo

AQUAGYM

ZOOMBA

AEROMIX

GAP

BODYTONO

TRX

CROSS TRAINING

HIITBOXING

STRETCHING

**GEHIENEZ 5
JARDUERA
ASTEAN
(AUKERAN)**

MÁXIMO 5
ACTIVIDADES
A LA
SEMANA
(A ELEGIR)

3 INTENTSITATE:

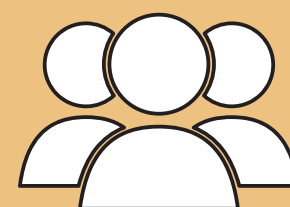
**KONTROLA
SASOIAN
GOGOZ!**

3 INTENSIDADES:

**CONTROL
EN FORMA
¡A TOPE!**

**ASTELEHENETIK
IGANDERA**

DE LUNES
A
DOMINGO



**16 URTETIK GORAKOENTZAT
ZUZENDUTAKO JARDUERA**
Actividad dirigida a personas a
partir de los 16 años

34,95€

ABONATUAK
PERSONAS ABONADAS

73,95€

EZ ABONATUAK
PERSONAS NO
ABONADAS

SAIO SOLTEA - SESIÓN SUELTA

ABONATUAK
PERSONAS ABONADAS

3,20 €

EZ ABONATUAK
PERSONAS NO ABONADAS

6,45 €

ZIKLO BIRTUALA - CICLO VIRTUAL

1,70 €

4,95 €

****KONTSULTATU INFORMAZIO GEHIAGO**

ETA ASTEKO JARDUERA-PLANA HEMEN

****CONSULTA MÁS INFORMACIÓN Y EL PLAN SEMANAL
DE ACTIVIDADES AQUÍ**



MULTIAKTIBIDEA

ASTELEHENA
lunes

MARTITZENA
martes

EGUAZTENA
miércoles

EGUENA
jueves

BARIKUA
viernes

ZAPATUA
sábado

DOMEKEA
domingo

8:15-9:05							
9:00-9:50	BODYTONO	CROSS TRAINING sarbidea	HIITBOXING	CROSS TRAINING sarbidea	TRX®		
9:30-10:20	ZIKLOA		ZIKLOA		ZIKLOA		
10:00-10:50	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		ZOOMBA		
10:30-11:20	PILATES	GAP	AEROMIX	BODYTONO			
11:00-11:50	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING PILATES		
12:00-12:50	HIITBOXING CROSS TRAINING 	AQUAGYM 	CROSS TRAINING 	HIPOPRESIBOAK AQUAGYM 	HIITBOXING 		
13:00-13:50	BODYTONO		CORE				
14:00-14:50	CORE		TRX®				
14:30-15:20		ZIKLOA		ZIKLOA			
16:00-16:50	BODYTONO 	CROSS TRAINING sarbidea 	BODYTONO 	CROSS TRAINING sarbidea 			
17:00-17:50	TRX® 	TRX® 	ZOOMBA 	HIITBOXING TRX® 	HIPOPRESIBOAK CROSS TRAINING 		
18:00-18:50	CROSS TRAINING sarbidea 	CROSS TRAINING BODYTONO ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea 	CROSS TRAINING AEROMIX ZIKLOA	CROSS TRAINING sarbidea BODYTONO 		
19:00-19:50	CROSS TRAINING GAP ZIKLOA HIPOPRESIBOAK	ZOOMBA CORE TRX® 	CROSS TRAINING PILATES ZIKLOA	CORE BODYTONO TRX® 	STRETCHING		
19:45-20:35	AQUAGYM		AQUAGYM				
20:00-20:50	AEROMIX PILATES 	CROSS TRAINING ZIKLOA HIITBOXING	STRETCHING GAP 	PILATES CROSS TRAINING 			
21:00-21:50							

3 INTENSIDADE
3 intensidades

1. INTENSIDADEA
KONTROLA
Intensidad 1
Control

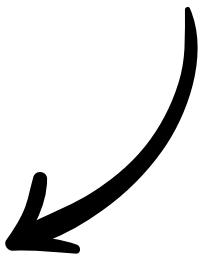
2. INTENSIDADEA
SASOIAN
Intensidad 2
En forma

3. INTENSIDADEA
GOGOZ!
Intensidad 3
¡A tope!

ZIKLO BIRTUALA
CICLO VIRTUAL
 

2025-2026

125 SAIO
ASTEKO
SESIONES
SEMALES





PILATES:

Muskulatura eta malgutasuna entrenatzeko errutina ariketak, arnasketa kontrolatuta.
Rutinas en la que se entrena la musculatura y la flexibilidad con control de la respiración.

HIPOPRESIBOAK-hipopresivos:

Sabelalde eta zoru pelbikoa hobetzeko ariketak. Ondorio positiboak ditu arnasketan eta zirkulazioan.
Ejercicios posturales para mejorar la franja abdominal y el suelo pélvico. Efectos positivos a nivel respiratorio y circulatorio.



CORE:

Gorputzaren erdigunea eta gune finkatzailea indartzeko ariketak. Bizkarrezurreko abdominala, gerrialdea, gluteoa, pelbisa eta muskulatura lantzen dira.
Ejercicios destinados a fortalecer la zona central y fijadora del cuerpo. Abdominal, lumbar, glúteo, pelvis y musculatura de la columna.



ZIKLOA-ciclo:

Indarra eta erresistentzia hobetzen dituen ariketa aerobikoa eta kardiobaskularra, bizikleta estatiko baten gainean eta musikarekin egiten dena.
Ejercicio aeróbico y cardiovascular con música realizado sobre una bicicleta estática que mejora fuerza y resistencia.



AQUAGYM:

Urak ematen dituen aukerak aprobetxatuta, gorputzaren egoera fisikoa hobetzeko egiten den jarduera da (igerilekuan eta musikarekin).
Actividad en la piscina, a veces con música que busca el acondicionamiento físico aprovechando las condiciones que ofrece el agua.



CROSS TRAINING:

Lan-metodoa, zirkuitu erara egin ohi dena, aparatuekin edo aparaturik gabe. Gorputzaren muskulatura guztia indartzeko helburua du.
Método de trabajo, normalmente en modo circuito, con o sin aparatos destinados a fortalecer toda la musculatura del cuerpo.



GAP:

Gorputzeko hiru atal zehatz lantzeko ariketa: gluteoak, adbominalak eta hankak.
Ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas.



BODYTONO:

Ariketa aerobikoa eta muskulu-lana konbinatzen dituen entrenamendu bizia, pisuak musikaren erritmoratxatuz.
Entrenamiento intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



ZOOMBA:

Dantza-mugimenduak eta errutina aerobikoak batzen dituen jarduera, musikan oinarritzen dena.
Actividad con base musical que combina movimientos de baile con rutinas aeróbicas.



AEROMIX:

Musikaren erritmoan hainbat entrenamendu aerobiko mota konbinatzen dituen jarduera fisikoa.
Actividad física que combina diferentes tipos de entrenamiento aeróbico al ritmo de la música.



TRX®:

Gorputzaren pisua erabilita (eskegita) egiten diren ariketa funtzionalak.
Entrenamiento en suspensión que te permite aprovechar tu propio peso para realizar una gran cantidad de ejercicios funcionales.



HIITBOXING:

Entrenamendu mota bat, zaku bat jotzean ariketa funtzional ezberdinak txandakatzen dituen.
Tipo de entrenamiento en el que se alternan movimientos de golpeo a un saco con ejercicios funcionales.



STRETCHING:

Asteroko saioa, artikulazioak mugitzeko ariketak eta luzaketak batzen dituen, astean giharretan pilatutako nekea gutxitzeko.
Sesión semanal de estiramientos y ejercicios de movilidad articular con el objetivo de aminorar el cansancio muscular acumulado durante la semana.

