

# FITBOXING

## DESKRIBAPENA **Descripción**

FITBOXINGA FITNES ETA BOXEO ARIKETAK BATERATZEN DITUEN DISZIPLINA PRAKTIKOA DA. MUSIKA, KOREOGRAFIA ETA ARTE MARTZIALEN KONBINAZIO BATETIK SORTUA. AIREA NAHIZ ZAKU BAT KOLPATUZ PRAKTIKATU DAITEKE.

El fitboxing es una nueva disciplina que aúna los ejercicios del fitness y el boxeo. Se trata de una actividad física creada de la combinación de la música, coreografía y las artes marciales. Se puede practicar golpeando un saco o al aire.

## HELBURUAK **Objetivos**

EGOERA FISIKO OROKORRA, TONIFIKAZIOA, KOORDINAZIOA, ARNASKETA ETA BIHOTZEKO NERBIO SISTEMA HOBETZEA. DEFENTSA PERTSONALEKO TEKNIKAK IKASTEA. **Mejorar el estado físico general, la tonificación, la coordinación, la respiración, el sistema nervioso del corazón. Aprender técnicas de defensa personal.**

## GOMENDIOAK **Recomendaciones**

ZAPATILLA ET KIROL ARROPA EROSOA ERABILI. TOAILA ETA UR BOTILA NAHIZ EDARI ISOTONIKOA EKARRI. **Usar zapatillas y ropa deportiva cómoda. Traer siempre una toalla pequeña y un botellín con bebida isotónica o agua.**

## EZAUGARRIAK **Características**



### TALDEAK **Grupos**

#### ASTELEHENETAN **Los Lunes**

18:30

#### ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

18:30

\*IHARDUERAK 50 MINUTUKOAK IZANGO DIRA  
Las sesiones serán de 50 minutos



BPXport



SORALUZeko  
UDALA