

# GAP BOSU



## DESKRIBAPENA **Descripción**

IPURMASAILAK, ABDOMINALAK ETA HANKAK BIZKORTZEKO JARDUERA FISIKOA BOSUA ERABILIZ. TONIFIKAZIO-LANAREKIN BATERA, ERRESISTENTZIA LANA ERE KONBINATZEN DA. **Actividad física destinada a tonificar glúteos, abdominales y piernas. Junto con el trabajo de tonificación se combina el trabajo de resistencia.**

## HELBURUAK **Objetivos**

BEHEKO TRENEKO GIHARRAK BIZKORTZEA ETA INDARTZEA: IPURMASAILAK, SABELALDEA ETA HANKAK. HORREZ GAIN HAUEN ERRESISTENTZIA MUSKULARRA HOBETZEA ERE BILATZEN DA. **Tonificar y fortalecer los músculos del tren inferior: glúteos, abdomen y piernas. Mejorar la resistencia muscular de glúteos, abdomen y piernas.**

## GOMENDIOAK **Recomendaciones**

KIROL ARROPA EROSOA, UR BOTILA BAT ETA TOAILA BAT ERAMAN.  
**Acudir con ropa deportiva cómoda. Llevar toalla de mano. Llevar botella de agua.**

## EZAUGARIAK **Características**



### TALDEAK **Grupos**

ASTEARTETAN **Los Martes**

19:15

OSTEGUNETAN **Los Jueves**

19:15

\*IHARDUERAK 50 MINUTUTAKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



**BPXport**



SORALUZKEKO  
UDALA