



# SPINNING

## DESKRIBAPENA **Descripción**

TALDEKO JARDUERA FISIKOA, MUSIKAREN ERRITMOAREKIN BATERA BIZIKLETA ESTATI-KOAREN GAINEAN PEDALEI ERAGITEARI OINARRITUTA. **Actividad física grupal basada en pedalear al ritmo de la música sobre una bicicleta estática de intensidad regulable.**

## HELBURUAK **Objetivos**

EGOERA FISIKO OROKORRA, ARNASKETA ETA BIHOTZECO NERBIO SISTEMA HOBETZEA. MUSKULUEN TONUJA, HANKEN ERRESISTENTZIA ETA METABOLISMO BASA ERE HOBETZEN DITU. **Mejorar el estado físico general, la respiración, el sistema nervioso del corazón. También mejora el tono muscular, la resistencia de las piernas y el metabolismo basal.**

## GOMENDIOAK **Recomendaciones**

KALA AUTOMATIKOA DUTEN ZAPATILLAK ETA KULOTEA ERABILI. TOAILA ETA UR BOTILA NAHIZ EDARI ISOTONIKOA EKARRI. **Utilizar culotes y zapatillas con kala automática. Traer una toalla y una botella de agua o de bebida isotónica.**

## EZAUGARRIAK **Características**



### TALDEAK **Grupos**

#### ASTELEHENETAN **Los Lunes**

14:45 (a) 19:00 (b)

#### ASTEARTETAN **Los Martes**

10:30 (c) 19:00 (d)

#### ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

14:45 (a) 19:00 (b)

#### OSTEGUNETAN **Los Jueves**

10:30 (c) 19:00 (d)

\*IHARDUERAK 50 MINUTUKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



**BPXport**



SORALUZeko  
UDALA