



SPINNING GAZTEAK

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**

ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

17:00

*IHARDUERAK 50 MINUTAKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



BPXport



SORALUZeko
UDALA