



GAZTE FIT

Deskribapena

12 eta 16 urte bitarteko gazteei zuzendutako jarduera. Diziplina ezberdinak konbinatuz gazteei bizi estilo osasuntsu eta dibertigarri batetara bideratzera zuzendutako jarduera.



Helburuak

Oinarrizko egoera fisikoa hobetzea: giharren indar eta erresistentziaren hobekuntza. Giharren tonua handitzea. Hezurren dentsitatea handitzea. Metabolismoa handitzea eta gantzak gutxitzea. Artikulazioen egonkortasuna hobetzea. Lesioak ekidin eta gorputz postura hobetu.

Gomendioak

Kirol arropa eta zapatila erosoak erabili. Saioetara eskuoihal txiki bat eta ura duen botila ekarri.

Ezaugarriak



Taldeak

GAZTE FIT INDOOR 2-4 17:00

GAZTE FIT URA 1-3 19:15

