



# IGERIKETA

## Deskribapena

Oinarrizko teknikak ikasten hasi edo hobetu nahi dituzten helduei zuzenduta.

## Helburuak

Arnasketa hobetu, aldaketak sortu bizkar lesioetan, artikulazioetan, tendoi eta ligamentuetan, hezur eta giharrak indartu, estresa gutxitu eta pertsonen arteko harremanak hobetu, bihotza indartu eta pisu osasuntsua mantentzen lagundu.

## Gomendioak

Bainujantzi erosoak erabili.

## Ezaugarriak



## Taldeak

- IGERIKETA HELDUAK (1) 1,3 10:00
- IGERIKETA HELDUAK (1) 1,3,5 19:30
- IGERIKETA HELDUAK (1) 2,4 19:15
- IGERIKETA HELDUAK (2) 1,3,5 7:15
- IGERIKETA HELDUAK (2) 1,3,5 20:15
- IGERIKETA HELDUAK (2) 2,4 10:00
- IGERIKETA HELDUAK (3) 1,3 6:30
- IGERIKETA HELDUAK (3) 2,4 6:30
- IGERIKETA HELDUAK (3) 2,4 7:15
- IGERIKETA HELDUAK (3) 2,4 19:30

