



JUMP

Deskribapena

Tranpolin baten gainean musikaren erritmoa jarraituz saltoak eta ariketa ezberdinak eginez egiten den zuzendutako jarduera. Oinarri ezegonkorren gainean.

Helburuak

Oinarri ezegonkorren gaineko oreka eta gihar estabilizatzaileen gaitasuna lantzen da. Egoera fisikoa hobetzen da jarduera honekin eta arnas, kardiobaskular eta nerbio sistemen funtzionamendua ere lantzen da.

Gomendioak

Kirol arropa eta zapatila erosoak erabili. Saiotara eskuoihal txiki bat eta ura edo edari isotonikoa duen botila ekarri.

Ezaugarriak



Taldeak

JUMP 2-4 18:00

