



SOINPILATES

Deskribapena

Parte hartzaileek hainbat jardura konbinatzen eta ariketa multzo bat egiten dituzten zuzendutako jardura. Gure gihardura tonifikatuta eta sistema kardiobaskularra lantzen laguntzen duela material ugari erabiliz, guztia pilatesarekin uztartuz.

Helburuak

Egoera fisiko orokorra hobetzen da jardura honekin eta arnas, kardiobaskular eta nerbio sistemen funtzionamendua lantzen da. Muskuluen tonoz eta erresistentzia gehitu eta gantzen metabolismoa hobetzen da. Tentsio fisiko eta psikologikoak uxatzeko egokia.

Gomendioak

Zapatila eta kirol arropa egokiak erabiltzea. Toaila txiki bat eta ura edo edari isotonikoa duen botilatxoak ekartzea.

Ezaugarriak



Taldeak

SOINPILATES 1-3-5 8:00

