

**Equo**

**Coreo**

**Bike**

**Tono**

**Power**

**Aqua**

**1.** Oso baxua  
Muy baja

**2.** Baxua  
Baja

**3.** Media  
Ertaina

**4.** Gogorra  
Alta

**5.** Oso gogorra  
Muy alta

**Pilates:** Mentalki eta fisikoki sasoian jartzeko metodo globala da. Lurreko ariketen bidez erlazazioa, arnasketa, koordinazioa eta indarra hobetuko ditugu. *Método global de puesta en forma física y mental. Mejoraremos la relajación, respiración, coordinación y fuerza mediante diferentes ejercicios de suelo.*

**Body Balance:** Yoga, luzaketak, pilates eta taichia batzen dituen saioa da. Modu leun baina eraginkor baten bidez entrenatuz, gorputza eta adimena orekatu eta erlaxatuko dugu. *Actividad que combina yoga, estiramientos, pilates y taichí. Entrena de forma suave pero efectiva, relajando y equilibrando cuerpo y mente.*

**Yoga:** Asanak (gorputz-jarrerak), arnasketa ariketak eta meditazioaren bitartez gorputza, adimena eta espiritua zaindu eta indartzen dituen saioa da. *Cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas (posturas corporales), la respiración y la meditación.*

**Hipopresivos:** Pelbisaren inguruko giharrak sendotzea helburu duten ariketa posturalak. Onurak: gerria estutu, bizkarreko arazoak gutxitu eta gernu-ihesari aurre egin. *Ejercicios posturales orientados a potenciar el suelo pélvico. Reducción de cintura, mejora los problemas lumbares y de incontinencia urinaria.*

**Taichi:** Gorputzari eta adimenari onurak dakartzkion borroka-arteak dira. Erabiltzen diren teknikei esker indarra, malgutasuna eta oreka gaitasunak hobetzen dira. *Es un arte marcial que ofrece beneficios a nivel corporal y mental. Mejora de la fuerza la flexibilidad y equilibrio gracias a sus técnicas.*

**Stretching:** Malgutasuna lantzeko saioa da. Gorputz-jarrera hobetzen da, gihar minak arintzen dira eta fisikoki erlaxatzeko jardura aproposa da. *Trabajo de flexibilidad que ayuda a mejorar la postura, disminuir el stress, aliviar dolores musculares y promover la relajación física.*

**Zumba:** Latindar erritmoak erabiltzen dituen koreografiatan oinarritutako jardura fisikoa da. Erresistentzia aerobikoa lantzeko jardura aparta. *Actividad basada en coreografías que mezcla diferentes ritmos latinos. Rutina inmejorable para trabajar la resistencia aeróbica.*

**ShBam:** Gaur egungo dantzaz eta abestietaz gozatzeko jardura koreografikoa da. Erresistentzia lantzeko eta sasoian jartzeko ezin hobea. *Actividad coreografiada para disfrutar del baile más moderno con las canciones más actuales. Ideal para ponerse en forma y trabajar la resistencia.*

**Aerobic:** Musika erabiltzen duen jardura koreografikoa da. Malgutasuna, erresistentzia eta koordinazioa lantzen dira koreografia desberdinak erabiliz. *Actividad coreografiada al son de la música. Trabajo de flexibilidad, resistencia y coordinación a través de diversas coreografías.*

**BodyCombat:** Borroka-arte desberdinetako teknikak erabiliz (karate, taichi, tae kwon do, muay thai...) erresistentzia lantzen duen jardura koreografikoa da. *Entrenamiento cardiovascular coreografiado que utiliza técnicas de las artes marciales (Karate, Tae Kwon Do, Taichi y Muay Thai...)*

**Ciclo:** Bizikleta estatikoa erabiltza, musika jarraituz ibilbideak simulatuko ditugu. Erresistentzia eta erritmo aldeketak erabiltza, gure gaitasun aerobikoa landuko dugu. *Utilizando la bicicleta estática, simularemos recorridos ciclistas al ritmo de la música. Los cambios de ritmo y resistencia mejoraremos nuestra capacidad aeróbica.*

**GAP:** Jardura honetan egiten diren ariketek gluteoak, abdominalak eta hankak bereziki lantzen dituzte. *Sesión que utiliza ejercicios orientados a fortalecer y tonificar glúteos, abdominales y piernas.*

**Tono:** Material desberdinak erabiltza gorputz osoa indartzen da. Muskulatura konpentsatu bat lortzea helburua duen saioa da. *Entrenamiento de tonificación de todo el cuerpo utilizando distintos elementos. Clase completa orientada a conseguir una musculatura compensada.*

**BodyPump:** Musikaren erritmora pisu-aitxaketa teknikak erabiltzen dituen entrenamendu muskularra da. Gorputzako gihar nagusienak lantzen dira. *Trabajo muscular que utiliza el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Se trabajan los principales grupos musculares.*

**TRX:** Esekidurako entrenamendua da. Gorputzaren pisua erabiltza gure muskulatura bere osotasunean landuko dugu. *Entrenamiento en suspensión. Aprovechando nuestro propio peso trabajaremos la musculatura de manera completa.*

**Heroican Cross Training:** Metodo desberdinak erabiltza erresistentzia, indarra eta potentzia intentsitate altuan lantzen dituen entrenamendu funtzionala da. *Entrenamiento funcional que trabaja la resistencia, fuerza física y potencia a alta intensidad con diferentes métodos de entrenamiento.*

**Cardio Cross:** Ariketa funtzionalak, autokargak eta desplazamenduak erabiltzen dituen intentsitate altuko entrenamendu interbalikoa da. *Actividad interválica de alta intensidad que utiliza ejercicios funcionales, autocargas y desplazamientos.*

**AquaFit:** Inpakto gutxiko uretako-Fitnessa da. Musikaz lagunduta egiten diren ariketak tonifikazio muskularra lantzeko zuzendutak daude. *Fitness acuático de bajo impacto con numerosos ejercicios centrados en la tonificación muscular que se realizan acompañados de música.*

**Aquarunning:** Jardura aerobiko honetan, uretan grabitatea ez egotearen abantailaz baliatuta, running ariketak erabiltzen dira. *Actividad aeróbica que utiliza la ingravidez del medio acuático para realizar ejercicios de running.*

**Nat. Salud:** Uretan egiten diren ariketa errazak erabiltza giharren mantentze eta indartze lana. *Trabajo de compensación y mantenimiento de la musculatura a través de ejercicios sencillos en el medio acuático.*