

Norentzat?

Xumba-gyma egokia sa sasoian jarri nahi duten eta egoera fisikoa hobetu nahi duten adin guztietakoentzat, emakume zein gizon. 16 urtetik aurrera.

¿Para quién?

Xumba-Gym esta dirigido a personas de cualquier edad y sexo, que quieran ponerse en forma y mejorar su condición física. A partir de 16 años.

Onurak !!

- Gurputzeko gantza murrizten du, elikadura ohitura onekin konbinatura.
- Besoak, izterrak eta ipur-masailak indartzen laguntzen du eta giharren potentzia handitu.
- Estresa kentzen du eta ongizate fisiko eta psikologia hobetu.
- Artikulazioetako mugikostasuna hobetzen laguntzen du.

;; Beneficios !!

- Reduce la grasa corporal, acompañado de una alimentación adecuada.
- Ayuda a fortalecer brazos, piernas y gluteos, mejorando la potencia muscular.
- Elimina el estrés, y mejora el bienestar físico y psicológico.
- Ayuda a ganar movilidad en las articulaciones.

XUMBA-GYM

ORDUTEGIA

Astelehena eta asteazkena

20:00 - 20:50

Asteartea eta osteguna

15:00 - 15:50

HORARIO

Lunes y miércoles

20:00 - 20:50

Martes y jueves

15:00 - 15:50



SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Xumba-Gym jarduera kardiobaskularra da, saltsa, merengue eta reageton erritmoan egiten dena, baita dantzako beste estilo gehiago erekin. Horrela, indarra hartzeko ariketekin konbinatuta, entrenamendu oso eta dibertigarria da egin dezakezu.

Modalitate honekin, bi jardueren onurak dauzkagu: koordinazioa, erritmoa eta oroimena lantzea alde batetik, eta besterik, indarra eta iraupena.

Introducción

Xumba-Gym es una actividad cardiovascular a ritmo de salsa, merengue, reageton y otros estilos del baile, que combinado con ejercicios de tonificación permite que realices un entrenamiento completo y divertido.

Con esta modalidad conseguimos los beneficios de las dos actividades, trabajar la coordinación, el ritmo y la memoria, así como la fuerza y la resistencia.

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioetan puntuala izan.
3. Saioek 50 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Ur botila eraman beti, eta koltxoia erabiliz gero, eskuzapia ere bai.
8. Eskuzapia erabili izerdia lehortzeko.
9. Oinetakoak aretoan bakarrik erabili ahali zango dira. Kirol oinetakoak eraman, indargetze zolarekin.
10. Sasio fisiko amaitu eta gero, erabiltzen dugun material guztia txukuntzea derrigorrezkoa da.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Llevar botellín de agua a cada sesión y toalla en el caso de utilizar colchoneta.
8. Utilizar la toalla para secar el sudor producido.
9. El calzado utilizado será de uso exclusivo para la sala. Llevar calzado deportivo, de suela con amortiguación.
10. Tras la finalización de la clase es obligatorio ordenar el material utilizado.