

# La Perla

## ITSAS-UR IGERILEKUAN GIMNASIA 2022ko PROGRAMA

Sasoian jartzea modurik modernoenean eta ur-ingurunean entrenatzearen bidez.

### **Nori zuzenduta:**

Helburu hauek bete nahi dituztenei:

- Bihotz- eta arnas edukiera hobetzea
- Muskuluen indarra eta erresistentzia hobetzea
- Malgutasuna hobetzea
- Bizi-kalitatea hobetzea kirolaren bidez

### **Programak barne hartzen du:**

Adituek zuzendutako talde-saioak igerilekuan itsasoko urarekin.

#### **Itsasoko uraren onurak:**


- Grabitate-eza (mugimendu-maila handiagoa)
- Presio hidrostatikoa (odol-zirkulazioa estimulatzea)
- Metabolismoa estimulatzea
- Defentsak hobetzea

### **Ordutegia (aukeran)\*:**

- ✓ Asteartea:
- ✓ Astelehenetik ostiralera: 11:00etan
- ✓ Astelehena eta asteazkena: 19:15ean

### **Saio-kopurua: 10**

#### **BALDINTZAK:**

-  bezeroentzako eskaintza
  - Besterenezina – Kutxabanken pentsioa helbideratuta, eta NAN eta aktiba dagoen Kutxabank txartela aurkeztu behar dira
  - Indarrean egongo da 2022/02/01etik 2023/01/31ra
  - Astelehenetik ostiralera, biak barne (jaiegunetan izan ezik)
- (\* ) ordutegietan gerta daitezkeen aldaketak kontsultatu, COVID-19 egoeraren arabera

**PSP 2022:** 222,00 €



**Tarifa (- % 20) = 177,60 €**