

# Comby ~ gym

+ 16 <sup>arte</sup> años

## Deskribapena:

Combi-gym jarduera anitzen bilduma da eta bertan hainbat kirol diziplinen ariketak egiten dira, besteak beste, Krossfit, abdominalak, ariketa kardiobaskularrak, indarrekoak, luzapenak... Saiok gorputz osoa bizkortzeko eta irmotasun handiagoa emateko diseinatuta daude, goialdea (gorputz-enborra) zein behealdea (hankak eta gluteo) lantzen direlarik.

## Descripción:

Combi-gym es una multi-actividad en la que se realizan ejercicios de varias disciplinas deportivas como ciclo, Krossfit, abdominales, ejercicios cardiovasculares, de fuerza, estiramientos... Las sesiones están diseñadas para tonificar todo el cuerpo y darle mayor firmeza, trabajando tanto el tren superior (tronco), como el tren inferior (piernas, glúteo).

ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS
Astelehena eta asteazkena 11:10–12:00 Lunes y miércoles	Asteartea eta osteguna 11:10–12:00 Martes y jueves
PREZIOAK / PRECIOS	PREZIOAK / PRECIOS
BAZKIDE / ABONADO-A 18,50 €	BAZKIDE / ABONADO-A 18,50 €