

# Zikloa Cielo Indoor

+16 urte  
años

## Deskribapena:

Taldean eta musikaren erritmoan pedalak ematean datzan jardura da, monitore baten gidaritzapean. Saioan musikaren erritmoa aldatuz doa eta beraz kadentzia eta erresistentzia. Sistema kardiobaskularra eta arnasakoa hobetzen dira, sistema muskulu-eskeletikoa indartzen da.

## Descripción:

Es un actividad que consiste en pedalear al ritmo de la música en grupo y guiada por un monitor/a. A lo largo de la clase va variando el ritmo de la música y por lo tanto la cadencia y la resistencia. Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio, fortalece el sistema musculoesquelético.

ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA / EGUNAK HORARIOS / DIAS
Astelehena, asteazkena eta ostirala 9:45–10:35 18:00 - 18:50 20:00 - 20:50 Lunes, miércoles y viernes	Asteartea eta osteguna 08:30 - 9:20 18:00 - 18:50 20:00 - 20:50 Martes y jueves
PREZIOAK / PRECIOS HIRU EGUN / 3 DIAS	PREZIOAK / PRECIOS BI EGUN / 2 DIAS
BAZKIDE / ABONADO-A 25,68 €	BAZKIDE / ABONADO-A 18,50 €