



ETXEBARRIKO UDAL
KIROLDEGIA

NAGUSIENTZAKO
GIMNASIA

GIMNASIA MAYORES

SENIORRENTZAKO PROGRAMA BEREZI BAT DA. SASOIAN EGOTeko ARIKETA FISIKOKO TAULAK DITU. OSO EGOKIA DA GIHARRAK BIZKORTZEKO, ETA MALGUTASUNA, KOORDINAZIOA ETA SOZIALIZAZIOA HOBETZEKO, TALDEKA EGITEN DELAKO.

Programa específico para seniors, con tablas de ejercicios físicos de mantenimiento que favorecen la tonificación muscular, la flexibilidad, la coordinación y la socialización, al realizarse en grupo. Se realiza 4 meses en tierra y 4 meses en agua.

NOIZ - CUANDO

- Astelehenetik - Ostegunera
(De lunes a Jueves)
 - 10.30 - 13.30
 - 8 talde / 8 Grupos diarios

URRIA - EKAINA
OCTUBRE - JUNIO

Mínimo 12-13 participantes

+ 55