



FITNESS ZERBITZUA



**ENTRENAMENDU
PLANAK**

PLANES DE
ENTRENAMIENTO

BOBERRIA ZERBITZU

LAGUNTZA ETA ZUZENKETA TEKNIKOA
ENTRENAMENDU PLAN PERTSONALIZATUAK

AYUDA Y CORRECCIÓN TÉCNICA
PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS



ESKAINITZA

+ **LAGUNTZA ETA ZUZENKETA TEKNIKO** *ASISTENCIA Y CORRECCIÓN TÉCNICA*

- Dohako zerbitzua / servicio gratuito
- Aurrez aurreko arreta / atención presencial
- Hitzordurik gabe, iritsitako ordenaren arabera / sin cita previa por orden de llegada
- Iraupena: 5 - 15 minutu / Duración: 5 a 15 minutos

+ **ENTRENAMENDU-PLANA (OINARRIZKOA)** *PLAN DE ENTRENAMIENTO (BÁSICO)*

- Prezioa: 15€ / precio: 15€
- Errutinaren prestakuntza: 15 - 30 minutu / preparación de la rutina 15 - 30 minutos
- Ariketen azalpen praktikoa: 60 minutu / Descripción práctica de los ejercicios: 60 minutos

+ **ENTRENAMENDU PLANA (AURRERATUA)** *PLAN DE ENTRENAMIENTO (AVANZADO)*

- Prezioa: 30€ / precio: 30€
- Errutinaren prestakuntza: 30 - 60 minutu / preparación de la rutina 30 - 60 minutos
- Ariketen azalpen praktikoa: 60 - 90minutu / Descripción práctica de los ejercicios: 60 - 90 minutos

Aretoan zuzeneko arreta emateko zerbitzua, zalantzak argitzeko eta entrenamenduaren segurtasuna eta eraginkortasuna hobetzeko

Servicio de atención directa en sala para resolver dudas y mejorar la seguridad y eficacia del entrenamiento

Errutina erraza, egituratua eta segurua diseinatzea, mantentze-lanetarako edo aretoan entrenatzen hasteko egokia, batez ere makina gidatuen eta poleen bidez.

Diseño de una rutina sencilla, estructurada y segura, adecuada para el mantenimiento o para empezar a entrenar en sala, sobre todo mediante máquinas guiadas y poleas.

Behar zehatzei erantzuteko edo prestakuntza maila altuagoko entrenamenduetarako diseinatutako programa espezifiko eta pertsonalizatua garatzea.

Desarrollo de un programa específico y personalizado diseñado para atender las necesidades concretas o para entrenamientos de mayor nivel formativo.



**LEGAZPIKO
UDALA**

INFORMAZIOA / IZEN EMATEA:

*Bikuña kiroldegiko harreraren
Recepción polideportivo Bikuña*

943 73 12 43