

**IRAUPENA****EKINTZA MOTA****INTENSITATEA****40'**INDAR-ERRESISTENTZIA  
FUERZA-RESISTENCIA**TARIFAK. HILABETA / MES**

40 €<sup>(1)</sup> 53 €<sup>(2)</sup> 30 € 43 € 18 € 30 €

3 saio / astean 2 saio / astean Saio 1 / astean  
3 sesiones / semana 2 sesiones / semana 1 sesión / semana

**HELBURUAK**

Indarra handitzea, sistema kardiobaskularra hobetzea eta giharrak definitzea. / Aumento de la fuerza, mejora del sistema cardiovascular y definición muscular.

**-18.** Gihar sendotzea eta kaloria erreketeta. / Aumento de la masa muscular y elevado gasto calórico.

**+60.** Gihar-eskeleto eta kardiobaskular sistema indartzea. Fortalecimiento del sistema músculo-esquelético y cardiovascular.

LAGUN-TALDEAK. Saio bereziak, ordutegi irekia. Gutxienez 10 lagun. / GRUPOS. Sesiones especiales, horario abierto. Mínimo 10 personas.

**KONBINAKETAK / COMBINACIONES****+10 € +15 €**

Saio 1 / astean -beste ekintza batekin  
1 sesión / semana -con otra actividad

**40 € 53 €**

Saio 1 ARRAUNA + 1 SPINNING + SPINNING BIRTUALA  
1 sesión REMO + 1 SPINNING + SPINNING VIRTUAL

**45 € 58 €**

Saio 1 ARRAUNA + 2 SPINNING + SPINNING BIRTUALA  
1 sesión REMO + 2 SPINNING + SPINNING VIRTUAL

**40 € 53 €**

2 saio ARRAUNA + SPINNING BIRTUALA  
2 sesiones REMO + SPINNING VIRTUAL

(1) Bazkide tarifa / Tarifa de socio (2) 'Ez Bazkide' tarifa / Tarifa de 'No socio'

**ORDUTEGIA.**

	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
10:00 - 10:40		♥♥♥♥	♥♥♥♥		♥♥♥♥
18:15 - 18:55	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥	
19:15 - 19:55		♥♥♥♥♥♥♥		♥♥♥♥♥♥♥	

Hau ez da behin betiko ordutegia, irailetik aurrera aldatu daiteke. / Este no es el horario definitivo, puede variar a partir de septiembre.

Uretan egin ohi den arraunlarieta tradizionalen oinarritzen da Indoor Arrauna, eta, teknologiari esker, lehorera ekarri ahal izan dugu, hain zuzen ere, 16 **Concept2** makinez jantziriko areto batera.

Ariketarik onentsuenetarikotzat hartua da arrauna, ez baitago inpakturik gabeko mugimendu zabalez hainbeste gihar talde lantzen dituen beste jarduerarik. Indoor Arraunean lantzen diren gihar talde anitzen artean, jarreratzailak eta orekatzailak nabarmentzen dira, hau da, bestela esanda, **bizkar osasuntsuak**.

Indoor Arraun-saioak adin guztietako jendeari zuzen-  
duak daude, eta doinu ezberdinen erritmora diseinatu  
dira adin-talde eta egoera fisiko bakoitzera egokitzeko.

Informazio gehiago nahi izanez gero, zatzoz Debako Kiroldegira edo idatziezaguzu [kiroldegia@deba.eus](mailto:kiroldegia@deba.eus) helbidera; **atsegin handiz lagunduko dizugu osasuna zaintzen!**

El Remo Indoor deriva del remo tradicional practicado en agua, y la tecnología nos ha permitido trasladarlo a una sala del Polideportivo equipada por 16 **Concept2**.

Considerado uno de los mejores ejercicios, sería raro encontrar otra actividad que trabaje tantos grupos musculares mediante un movimiento amplio y libre de impacto. Dentro del gran espectro de grupos musculares trabajados con el Remo Indoor, destacan los posturales y estabilizadores, lo que se traduce en **una espalda sana**.

Las sesiones de Remo Indoor, orientadas a personas de todas las edades, están diseñadas al ritmo de diferentes melodías y adaptadas según la condición física y franja de edad.

No dudes en pedir más información visitándonos en el Polideportivo de Deba o escribiéndonos a [kiroldegia@deba.eus](mailto:kiroldegia@deba.eus), estaremos encantados de poder contribuir a tu salud.