



UR JARDUEREN DESKRIBAPENA 18 URTETIK GORAKOENTZAT

Actividades acuáticas para mayores de 18 años

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>HELDUAK</p> <p>Ikastaro hauek, igeri egiten ikasi nahi duten edota beraien igeriketa teknika hobetu nahi duten adinez nagusiko (18>) pertsonen zuzenduta daude.</p> | <p>ADULTOS</p> <p>Estos cursos están dirigidos a personas mayores de edad (18 >) que quieran aprender a nadar o mejorar su técnica de natación.</p> |
| <p>AQUATRaining</p> <p>Igeri egiteko arazorik ez duten pertsonen bideratutako saioak dira. Bertan, maila ezberdinetako entrenamenduak burutuko dira. Saio hauen intentsitatea ertaina edota gogorra izango da, taldearen arabera.</p> | <p>AQUATRaining</p> <p>Son sesiones dirigidas a personas que no tienen problemas para nadar. Allí se llevarán a cabo entrenamientos de diferentes categorías. La intensidad de estas sesiones será media o dura, según el grupo.</p> |
| <p>AQUAGYM</p> <p>Material ezberdina erabiliz eta musikaren laguntzarekin, uretan ariketak ezberdinak egingo dira. Taldearen arabera, intentsitate arineko edo ertaineko saioak izango dira.</p> | <p>AQUAGYM</p> <p>Utilizando un material diferente y con la ayuda de la música, se realizarán diferentes ejercicios en el agua. Dependiendo del grupo, serán sesiones de intensidad ligera o media.</p> |
| <p>AQUAPOWER</p> <p>Uretan, material ezberdina erabiliz eta musikaren laguntzarekin intentsitate altuko jarduerak burutuko dira saio hauetan.</p> | <p>AQUAPOWER</p> <p>En el agua, utilizando un material diferente y con la ayuda de la música se llevarán a cabo actividades de alta intensidad en estas sesiones.</p> |