

KIROL JARDUERA FISIKOA ON LINE: egin kirola gura duzunean eta gura duzun lekuan. (GIM BIRTUALA)

Doaneko plataforma bat jarri dugu zure esku, non egunero-egunero, astelehenetik igandera, saio berri bat aurkituko duzun jarduera hauetan:

- SPINNINGA (indoor zikloa)
- PILATESA
- Ipurmasailak+abdominalak+hankak (GAP)
- YOGA (**Berria: 3 saio dituzu egunero aukeratzeko**)
- AEROBICA eta
- TBC (Total Body Conditioning), kardioa eta tonifikazioa biltzen dituen jarduera bat.

Etxean edo egoitzan egoteak ez du esan nahi bizimodu sedentarioa izan behar duzunik: landu ohitura osasuntsuak eta aktiba zaitez.

Informa zaitez UPV/EHUK eskaintzen dizkizun online kirol jarduera fisikoei buruz [HEMEN](#)

ORAIN ZUGANDIK GERTU GAUDE "ACTIBA ZAITEZ"

ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA ONLINE; haz deporte cuando quieras y desde donde quieras. (GIM VIRTUAL)

Ponemos a tu disposición de forma gratuita una plataforma donde encontrarás todos los días (de lunes a domingo) una sesión nueva de las actividades de:

- SPINING (Ciclo indoor)
- PILATES,
- GAP,
- YOGA, (**Novedad: tienes 3 sesiones diarias para elegir**)
- AEROBIC y
- TBC (Total Body Conditioning) es una disciplina que mezcla cardio con tonificación

Estar en casa, en la residencia, no significa llevar una vida sedentaria, trabaja hábitos de vida saludable y actíivate.

Infórmate sobre las actividades físico deportivas on-line que te ofrece la UPV/EHU [AQUÍ](#)

¡¡ACTIVATE!! Ahora estamos ¡¡CERCA DE TI!