

JARRI SASOIAN ONDO PASATUZ



Jarri sasoiari Bilboko saltoki eta zentro batzuetan dibertituz

Uda ostean eta ikasturtea hastearekin batera, ez dago sasoiari jartzeko asmorik ez duenik, eta, horretarako, ezinbestekoa da gure bizimodu sedentarioarekin haustea. Beraz, baliteke gym-ean edo dantza-eskoletan izena ematea, neguko edo kontaktuzko kirolen batean hasia, hirian bizikletaz ibiltzen hasia edo, besterik gabe, astebururo mendira igotzea proposatu izana. Lerro hauen bidez, Bilboko saltoki eta zentro batzuek gomendatu nahi dizkizugu, zure asmoetan lagun diezazuketena, hezurdura mugitzen eta dibertsioa eta emaitza onak ziurtatzen.

Hasteko, bi establezimendu oso berezi aurkeztuko dizkizugu: Eurosport, elurkiroletan adituak; eta paragonik gabeko bizikleta-tailer bat, Ciclos La Ferro.

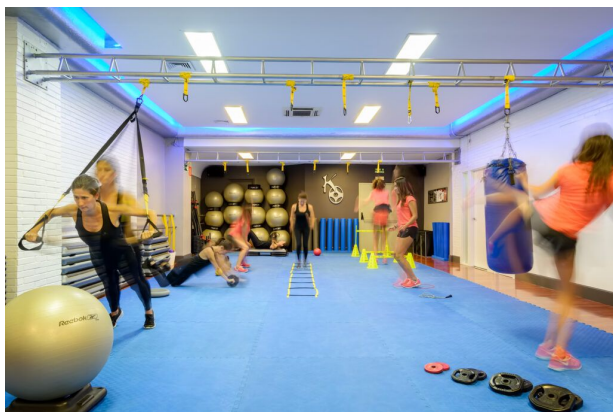
EUROSPORT (Estraunza 2-4)



Elurraren erregeak. Eskia edo snowborda praktikatzen baduzu, ziur nago ez dizula [Eurosport](#) aurkeztu behar. Elur kirolen *flagship*-a da Bilbon 60ko hamarkadatik, eta eski tadeak ere babestu izan dituzte historian zehar. Marka ospetsuenekin eta eksklusiboenekin lan egiten dute materialean eta ekipamenduan, eta behar duzun guztia eskaintzen dizute elurretan egiten dituzun jaitsierez eta zeharkaldiez ahalik eta gehien gozatzeko. Zure profesional-talde oso espezializatuak beti aholkatuko dizu zure onena, zure eskiak edo snow-ohola prest jartzeko eta konpontzeko tailerra, eta, jakina, pertsonalizatzeko *boot fitting* zerbitzu berritzailea eta zure eski-botekin %100ean onartzeko txantiloiak sortzea.

Eta eskiak konbentzitzen ez bazaitu, golf, skate, patin inline... eta lifestyle espezialistak ere badira, kirolean eta abenturan inspiratutako hiri-modako bilduma handi batekin.

KANCHO OYAMA (Lehendakari Agirre 27)



Kick boxing adrenalina eta estresa deskargatzeko. Bereziki estresatuta sentitzen bazara eta sasoian jarri nahi baduzu, kick boxing-a izan daiteke bilatzen ari zaren kirola. [Kancho Oyama](#) Deustuko gimnasio bat da, arte martzialetan eta kontaktu kirolean espezializatua; besteak beste, kick boxing, k1 eskolak ematen dituzte. Jatorri japoniarra duen borroka-kirol hau boxeo-mix moduko bat da, eta karatea bezalako borroka-arte batzuk ere bai, boxeoan ez bezala ukabilekin kolpeak lantzeaz gain, hemen ostikoak ere baliagarriak baitira.

Entrenamenduetan kolpeak eta ostikoak emango dizkiozu zakuari, eta horrek adrenalinaren deskarga handia dakar lan kardiobaskularra eta indarra egiten ari zaren bitartean, eta dena musikarekin. Kirol honek malgutasuna eta oreka hobetzen ere laguntzen du.

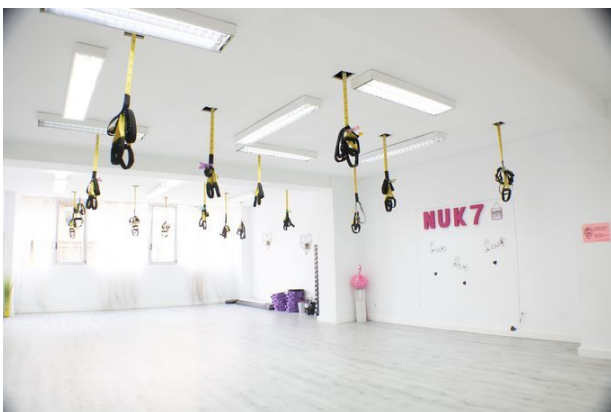
OHANA DANCE SCHOOL (Zamakola 15)

Eskeletoa mugitzera. Zurea dantza bada, musika zure zainetatik sentitzen baduzu, inoiz ez da berandu La Peñako [Ohana Dance School](#) bezalako dantza eskola batean izena emateko, non dantza urbanoko, garaikideko, haur dantzako... klaseak ematen dituzten, baita zumba eta pilates klaseak ere. Irakasleen klaustroa oso ondo prestatuta dago zure onena ateratzeko eta pauso bakoitzaz, gela bakoitzaz eta, noski, zure ikaskideez gozatzeko, familia handi baten parte sentituz.

Ohana Dance School-ean estilo askotako eskolak eskaintzen dituzte, adin eta maila guztietarako, ordutegi zabalean. Zalantzarik gabe, dantza akademia hau dantzan ikasteko, sasoiari jartzeko eta ondo pasatzeko espazio onenetakoa da.

NUK 7 (Gordóniz 44, 2ºA)

Dantzan hobeto bizitzen da. Hau da [Nuk 7](#)-ren leloetako bat, non zumba praktikatzaz sasoiari jartzera eta mantentzera gonbidatzen gaituzten. Eta zer da zumba? Fitness diziplina honek kaloriak erretzen eta gorputza indartzen eta malgutuz laguntzen digu errutina aerobikoekin konbinatutako dantza mugimenduen bidez. Musika protagonista handia da zuzendutako klase hauetan, ariketen erritmoa markatzen du eta dibertsioaren bermea da; beraz, ez da harrizkoa zumba klaseak gym-etan arrakasta gehien duten jardueretako bat izatea duela denboraldi batzuetatik.



Nuk 7an, Errekalden, dantza, egokitzapen fisiko eta suspentsioko entrenamendua edo TRX klaseak ere ematen dituzte. Kirol modalitate honetan, gorputzaren pisuaz baliatuz, ariketa esekiak egiten dira, mugikortasuna, koordinazioa, oreka, malgutasuna, muskulaturaren erresistentzia... hobetuz.

Hauek dira jarduera fisiko dibertigarri eta osasungarri bat hasteko ideia eta espazio batzuk, gure ongizatea hobetzen laguntzeko prest dauden profesionalak.