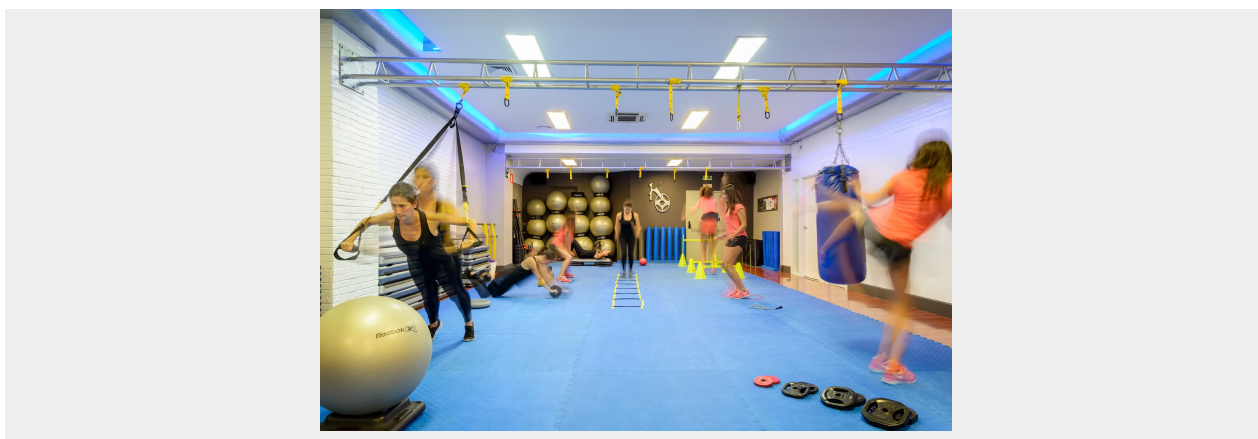


# PONTE EN FORMA DIVIRTIÉNDOSE



## Ponte en forma divirtiéndote en algunos comercios y centros de Bilbao

Después del verano y con el inicio del curso, no hay quien no se plantee ponerse en forma, y para ello es imprescindible romper con nuestra vida sedentaria y hacer deporte. Así que es probable que te hayas propuesto apuntarte al gym o a clases de baile, iniciarte en algún deporte de invierno o de contacto, comenzar a desplazarte por la ciudad en bici o simplemente subir al monte todos los fines de semana. Desde estas líneas queremos recomendarte algunos comercios y centros de Bilbao que pueden ayudarte en tu propósito, a mover el esqueleto asegurando la diversión y los buenos resultados.

Comenzamos presentándote tres establecimientos muy especiales: Eurosport, especialistas en deportes de nieve; Kancho Oyama, Kick boxing para descargar adrenalina y el estrés; y una tienda taller de bicicletas sin paragón, Ciclos La Ferro.

**EUROSPORT** (Estraunza 2-4)



**Los reyes de la nieve.** Si practicas el esquí o el snowboard, estoy segura de que no necesitas que te presente [Eurosport](#). Es el *flagship* de los deportes de nieve en Bilbao desde la década de los 60, incluso han patrocinado equipos de esquí a lo largo de su historia.

Trabajan con las marcas más prestigiosas y exclusivas en material y equipamiento ofreciéndote todo lo que necesitas para disfrutar al máximo de tus descensos y travesías por la nieve. Te sorprenderá gratamente su equipo de profesionales altamente especializado que siempre te aconsejará lo mejor para ti, así como su taller para ponerte a punto y arreglar tus esquís o tabla de snow, y por supuesto, su innovador servicio *boot fitting* de personalización y creación de plantillas para aceptar al 100% con tus botas de esquí.

Y si el esquí no te convence, también son especialistas en golf, skate, patines inline... y lifestyle, con una gran colección de moda urbana inspirada en el deporte y la aventura.

## **KANCHO OYAMA** (Lehendakari Agirre 27)



**Kick boxing para descargar adrenalina y el estrés.** Si te sientes especialmente estresado y quieres ponerte en forma, el kick boxing puede

ser el deporte que estás buscando. [Kancho Oyama](#) es un gimnasio de Deusto especializado en artes marciales y deportes de contacto, entre ellos imparten clases de kick boxing, k1. Este deporte de combate de origen japonés es una especie de mix de boxeo y algunas artes marciales como el karate ya que a diferencia del boxeo no solo se trabajan los golpes con los puños, sino que aquí también son válidas las patadas.

En los entrenamientos darás golpes y patadas al saco lo que supone una gran descarga de adrenalina mientras estás realizando un trabajo cardiovascular y de fuerza, y todo con música de fondo. Este deporte también favorece una mejora de la flexibilidad y el equilibrio.

## **OHANA DANCE SCHOOL** (Zamakola 15)

**A mover el esqueleto.** Si lo tuyo es bailar, si sientes la música por tus venas nunca es tarde para apuntarte a una escuela del baile como [Ohana Dance School](#) en La Peña, donde imparten clases de danza urbana, contemporáneo, danza infantil... así como de zumba y pilates. Cuenta con un claustro de profesores muy preparados para sacar lo mejor de ti y que disfrutes de cada paso, de cada clase, y por supuesto, de tus compañeros y compañeras sintiéndote parte de una gran familia.

En Ohana Dance School ofrecen clases de infinidad de estilos, para todas las edades y diferentes niveles, en un amplio horario. Sin duda, esta academia de baile es uno de los mejores espacios para aprender a bailar, ponerse en forma y pasarlo bien.

## **NUK 7** (Gordóniz 44, 2ºA)

**Bailando se vive mejor.** Este es uno de los lemas de [Nuk 7](#) donde nos invitan a ponernos y mantenernos en forma practicando zumba. ¿Y qué es zumba? Una disciplina de fitness que nos ayuda a quemar calorías y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con rutinas aeróbicas. La música es gran protagonista en estas clases dirigidas, marca el ritmo de los ejercicios y es garantía de diversión, así que no es de extrañar que sean las clases de zumba una de las actividades que más éxito tienen en los gyms desde hace unas temporadas.



En Nuk 7, en Rekalde, también dan clases de baile, de acondicionamiento físico y entrenamiento en suspensión o TRX, modalidad deportiva que consiste en realizar ejercicios en suspensión aprovechando el peso del propio cuerpo mejorando la movilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad, resistencia de la musculatura...

Estas son algunas ideas y espacios para iniciar una actividad física divertida y saludable, profesionales dispuestos a ayudarnos a mejorar nuestro bienestar.