

EMAKUMEA ETA KIROLA JARDUNALDIA

INDAR ENTRENAMENDUA ETA EMAKUMEA

NATALIA PALACIOS

Zer ikasiko duzu saio honetan?

- Indar-entrenamenduaren onurak emakumearen fase guztietan.
- Entrenamenduan kontuan hartu behar diren emakumearen ezaugarriak.
- Entrenamenduan kontuan hartu beharreko neurriak.
- Progresio txikiak bizitzako hainbat fasetan.

Data: 2026/04/28

Ordua: 18:00 -19:30

Modalitatea: presentziala, [KAIMZ](#)

Izen-ematea: [HEMEN](#)