

Puro  
Deporte  
Ludens

# CROSS ◇ TRAINING

Casa León S.D.R. - Curso 2017-2018

**TURNO 1: 3 OCT - 21 DIC**

(Inscripciones desde el 18 sep.)

Los días 5 y 12 oct. no hay actividad.

**TURNO 2: 9 ENE - 22 MAR**

(Inscripciones desde el 11 dic.)

**TURNO 3: 10 ABR - 21 JUN**

(Inscripciones desde el 12 mar.)

El día 1 may. no hay actividad.

LUDENS



# CROSS TRAINING

## DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

<b>CROSS TRAINING</b> (desde 13 años y adultos)	Programa de fuerza y acondicionamiento físico que se basa en el incremento de las capacidades físicas: Resistencia cardio-respiratoria; Fuerza; Flexibilidad; Potencia; Velocidad; Coordinación; Agilidad y Equilibrio. El objetivo es desarrollar el rendimiento con entrenamientos cortos pero de alta intensidad. Complemento ideal para programas de pérdida de peso.
--	---

## HORARIO

	DURACIÓN	L	M	X	J	V
CROSS-TRAINING	60'		20:15h.		20:15h.	

## MATRÍCULA

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNOS - OPCIÓN A	2	55 €
TURNOS - OPCIÓN B	1	35 €

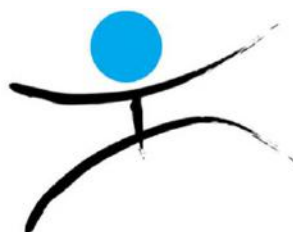
## INFORMACIÓN Y RESERVAS

[www.ludensweb.es](http://www.ludensweb.es)

Tlfno: 692 212 546

(Lun-Vie de 9:00 a 14:00h)

**LUDENS**



SÍGUENOS EN  
**FACEBOOK**

