

Puro  
Deporte  
Ludens

# CROSS TRAINING ◇ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La Venatoria S.D. - Curso 2017-2018

**TURNO 1: 2 OCT - 20 DIC**

(Inscripciones desde el 18 sep.)

Los días 1 nov., 6 y 8 dic. no hay actividad.

**TURNO 2: 8 ENE - 23 MAR**

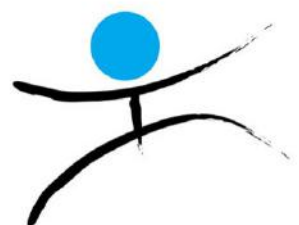
(Inscripciones desde el 11 dic.)

**TURNO 3: 9 ABR - 20 JUN**

(Inscripciones desde el 12 mar.)

El día 23 abr. no hay actividad.

LUDENS



# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (adultos)</b>	<p>Programa de acondicionamiento físico en el cual tratamos de conservar el cuerpo en forma en todos sus aspectos.</p> <p>El objetivo es mantener una constitución flexible, ágil, potente, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo. El sedentarismo no es saludable. Si no realizamos nada de actividad física aumenta el riesgo de padecer entre otras dolencias: enfermedades cardiovasculares (infarto), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis), metabólicas (sobrepeso y obesidad).</p>
--	---

## HORARIO

	DURACIÓN	L	M	X	J	V
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	60'	18:00h.	11:45h.	18:00h.	11:45h.	18:15h.
			18:15h.		18:15h.	

## MATRÍCULA

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNO - OPCIÓN A	3	65 €
TURNO - OPCIÓN B	2	50 €
TURNO - OPCIÓN C	1	30 €

# 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'	19:00h.	8:45h.	19:00h.	8:45h.	
			20:15h.		20:15h.	

## ◆ MATRÍCULA

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



# INFORMACIÓN Y RESERVAS

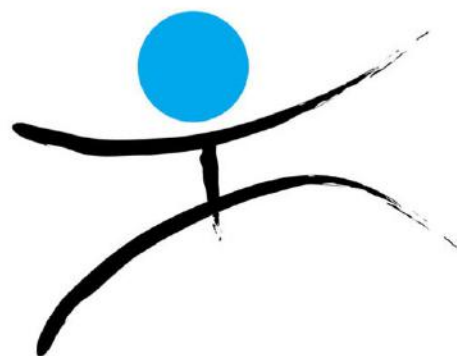
[www.ludensweb.es](http://www.ludensweb.es)

Tlfno: 692 212 546

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



LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

