

Puro
Deporte
Ludens

CROSS TRAINING

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La Venatoria S.D. - Curso 2018-2019



TURNO 1: 01 OCT - 21 DIC

(Inscripciones desde el 17 sep.)

Los días 5 y 12 oct., no hay actividad.

TURNO 2: 09 ENE - 29 MAR

(Inscripciones desde el 10 dic.)

El día 4 mar., no hay actividad.

TURNO 3: 01 ABR - 21 JUN

(Inscripciones desde el 11 mar.)

Del 12 al 22 abr. (vacaciones Sem. Santa) y el 01 may., no hay actividad.

LUDENS





GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

◆ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (adultos)	<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.</p>
--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◆ HORARIO

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

◆ 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

CROSS-TRAINING (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'	19:30h.		19:30h.		

◆ MATRÍCULA

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



INFORMACIÓN Y RESERVAS

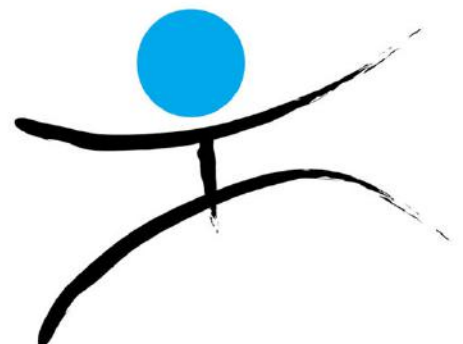
www.ludensweb.es

Tlfno: 692 212 546

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



LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

