

Puro  
Deporte  
Ludens

# CROSS ◇ TRAINING

Casa León S.D.R. - Curso 2018-2019

**TURNO 1: 02 OCT - 20 DIC**

(Inscripciones desde el 17 sep.)

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

**TURNO 2: 08 ENE - 28 MAR**

(Inscripciones desde el 10 dic.)

El día 5 mar. no hay actividad.

**TURNO 3: 02 ABR - 20 JUN**

(Inscripciones desde el 11 mar.)

Los días 16, 18 y 23 abr. 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
TURNO - OPCIÓN A	2	55 €
TURNO - OPCIÓN B	1	35 €

## INFORMACIÓN Y RESERVAS

[www.ludensweb.es](http://www.ludensweb.es)  
 Tfno: 692 212 546  
 (Lun-Vie de 9:00 a 14:00h)

# LUDENS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

