

Puro  
Deporte  
Ludens

# CROSS TRAINING

## ◇ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La Venatoria S.D. - Curso 2019-2020



### **TURNO 1: 30 SEP - 18 DIC**

(Inscripciones desde el 16 sep.)

Los días 30 oct., 1 nov. y 6 y 9 dic., no hay actividad.

### **TURNO 2: 08 ENE - 20 MAR**

(Inscripciones desde el 10 dic.)

### **TURNO 3: 23 MAR - 17 JUN**

(Inscripciones desde el 09 mar.)

Del 3, al 13 de abr. (vacaciones Sem. Santa), el 01 may., 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.</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

<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'	19:30h.		19:30h.		

## ◆ MATRÍCULA

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





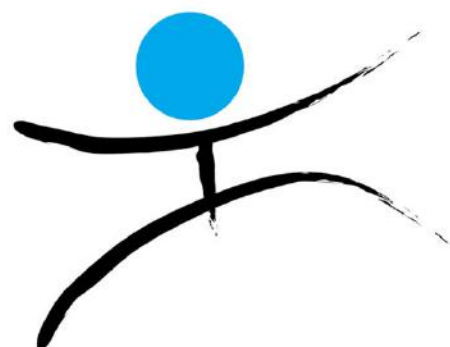
# INFORMACIÓN Y RESERVAS

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

Tlfno: 692 212 546

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

