

Puro
Deporte
Ludens

CROSS ◇ TRAINING

Casa León S.D.R. - Curso 2019-2020

TURNO 1: 01 OCT - 19 DIC

(Inscripciones desde el 16 sep.)

El día 31 oct. no hay actividad.

TURNO 2: 09 ENE - 19 MAR

(Inscripciones desde el 10 dic.)

TURNO 3: 24 MAR - 18 JUN

(Inscripciones desde el 09 mar.)

Los días 7, 9 y 23 abr. no hay actividad.

LUDE^eNS





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'		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
 Tfno: 692 212 546
 (Lun-Vie de 9:00 a 14:00h)

LUDENS



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

