

Puro  
Deporte  
Ludens

# CROSS ◇ TRAINING

Casa León S.D.R. - Curso 2020-2021

**TURNO 1: 29 SEP - 17 DIC**

(Inscripciones desde el 21 sep.)

El día 8 dic. no hay actividad.

**TURNO 2: 12 ENE - 25 MAR**

(Inscripciones desde el 9 dic.)

El día 16 feb. no hay actividad.

**TURNO 3: 06 ABR - 17 JUN -**

(Inscripciones desde el 08 mar.)

LUDE<sup>e</sup>NS





# 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'		20:30h.		20:30h.	

## ◆ 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)  
 Tfno: 692 212 546  
 (Lun-Vie de 10:00 a 13:00h)

# LUDE<sub>e</sub>NS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

