

Puro  
Deporte  
Ludens

# CROSS TRAINING ◇ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La Venatoria S.D. - Curso 2021-2022

## **TURNO 1: 27 SEP - 17 DIC**

(Inscripciones desde el 13 sep.)

Los días 1 nov. y 6 y 8 dic. no hay actividad.

## **TURNO 2: 10 ENE - 25 MAR**

(Inscripciones desde el 9 dic.)

El día 28 feb., no hay actividad.

## **TURNO 3: 28 MAR - 17 JUN**

(Inscripciones desde el 14 mar.)

Los días 8, 11, 13 y 15 abr. 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>
--	--

## ◆ HORARIOS

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

## ◆ MATRÍCULAS

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

SI DESEA MÁS SESIONES A LA SEMANA, CONSÚLTENOS PARA CONOCER DISPONIBILIDAD Y TARIFA





# 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 €



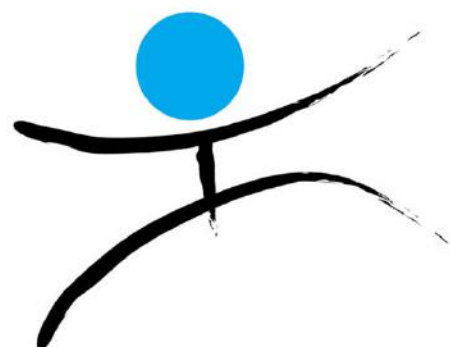


# INFORMACIÓN Y RESERVAS

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

Tlfno: 692 212 546  
(Lun-Vie de 10:00 a 13:00h)

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

