

# CROSS - TRAINING

24/25

**PRIMER  
TURNO**

**DEL 1 OCT AL 12 DIC**  
**INSCRIPCIONES DESDE 16 SEP**

**SEGUNDO  
TURNO**

**DEL 9 ENE AL 20 MAR**  
**INSCRIPCIONES DESDE 10 DICIEMBRE**

**TERCER  
TURNO**

**DEL 25 MAR AL 12 JUN**  
**INSCRIPCIONES DESDE 10 MAR**  
**LOS DÍAS 15, 17 Y 22 ABR Y 1 MAY**  
**NO HAY ACTIVIDAD**



LUDENS 

**CASA GALICIA**

# CROSS - TRAINING

## DESCRIPCIÓN DE LA 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'		19:30h		19:30h	

## MATRICULAS

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

**INFORMACIÓN: 692 212 546**  
**(LUN - VIE 10:00 13:00)**

**RESERVAS:**

**WWW.LUDENSWEB.ES**

**iSÍGUENOS!**



**LUDENS**



La información de este folleto tiene carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier contenido del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, póngase en contacto con nosotros.