

CROSS - TRAINING Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

24/25

**PRIMER
TURNO**

DEL 30 SEP AL 13 DIC

INSCRIPCIONES DESDE 16 SEP

LOS DÍAS 1 NOV, 6 Y 9 DIC

NO HAY ACTIVIDAD

**SEGUNDO
TURNO**

DEL 8 ENE AL 21 MAR

INSCRIPCIONES DESDE 10 DICIEMBRE

**TERCER
TURNO**

DEL 24 MAR AL 13 JUN

INSCRIPCIONES DESDE 10 MAR

LOS DÍAS 14, 16, 18, 21 Y 23 ABR

NO HAY ACTIVIDAD



casino de León

1851

club peñalba

LUDeNS



CASINO DE LEÓN

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'	18:00h		18:00h		

MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNO	2	55€



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (adultos)

Programa de acondicionamiento físico en el cual tratamos de conservar el cuerpo en forma en todos sus aspectos.

El objetivo es mantener una constitución flexible, agil potente con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo.

HORARIO

	DURACIÓN	L	M	X	J	V
GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'	10:00h		10:00h		10:00h
		11:00h		11:00h		
		17:00h		17:00h		

MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNOS - OPCIÓN A	3	75€
TURNOS - OPCIÓN B	2	55€



RESERVAS:

WWW.LUDENSWEB.ES

INFORMACIÓN:

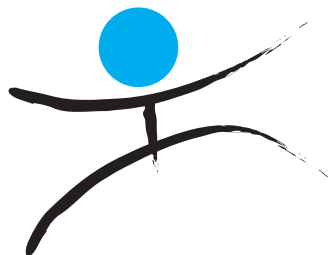
692 212 546

(LUN - VIE 10:00 13:00)

¡SÍGUENOS!



LUDE*e***NS**



**VISITA LA WEB Y REDES SOCIALES PARA CONOCER
TODOS LOS DETALLES DE LAS ACTIVIDADES.
¡TE ESPERAMOS!**