

Puro
Deporte
Ludens

CROSS ◇ TRAINING

Casa León S.D.R. - Curso 2021-2022

TURNO 1: 28 SEP - 16 DIC

(Inscripciones desde el 13 sep.)

Los días 5 y 12 oct., y 6 y 8 dic. no hay actividad.

TURNO 2: 11 ENE - 24 MAR

(Inscripciones desde el 9 dic.)

El día 1 mar. no hay actividad.

TURNO 3: 29 MAR - 16 JUN

(Inscripciones desde el 14 mar.)

Los días 7 y 12 y 14 abr., no hay actividad.

LUDENS





CROSS TRAINING

◆ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

<p>CROSS TRAINING (desde 13 años y adultos)</p>	<p>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.</p>
--	--

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

LUDE*e***NS**



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

