

Puro
Deporte
Ludens



CROSS TRAINING

◇ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La Venatoria S.D. - Curso 2022-2023

TURNO 1: 26 SEP - 16 DIC

(Inscripciones desde el 12 sep.)

Los días 5 y 12 oct., no hay actividad.

TURNO 2: 9 ENE - 24 MAR

(Inscripciones desde el 12 dic.)

El día 20 feb., no hay actividad.

TURNO 3: 27 MAR - 16 JUN

(Inscripciones desde el 13 mar.)

Del 30 mar. al 9 abr., y los días 24 abr. y 1 may. no hay actividad.

LUDE^eNS





GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

◆ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (adultos)	<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>
--	--

◆ HORARIO

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

◆ MATRÍCULA

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNO - OPCIÓN A	3	65 €
TURNO - OPCIÓN B	2	55 €
TURNO - OPCIÓN C	1	35 €





CROSS TRAINING

◆ DESCRIPCIÓN 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.		

◆ MATRÍCULA

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

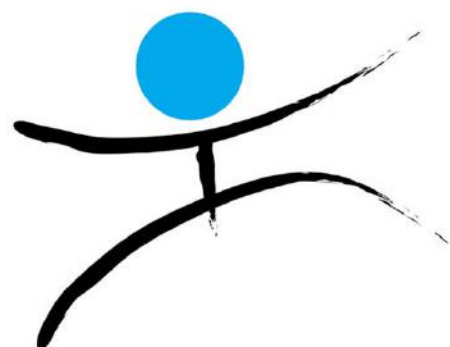


INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

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

LUDENS



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

