



CASINO DE LEÓN
CROSS - TRAINING
Y GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
CURSO 2023 / 2024

TURNO 1: 25 SEP - 15 DIC
INSCRIPCIONES DESDE EL 11 SEP.
LOS DIAS 1 NOV Y 6 Y 8 DE DIC NO HAY ACTIVIDAD

TURNO 2: 8 ENE - 22 MAR
INSCRIPCIONES DESDE EL 11 DIC.
EL DIA 12 FEB NO HAY ACTIVIDAD

TURNO 3: 3 ABR - 14 JUN
INSCRIPCIONES DESDE EL 11 MAR.
EL DIA 1 MAY NO HAY ACTIVIDAD

LUDE*e***NS**





Cross-training y Gimnasia de Mantenimiento

◆ 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.
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, ágil, potente, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo.

◆ HORARIOS

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	
	17:00	17:00	
CROSS - TRAINING	18:00	18:00	

SESIONES DE 60MIN

◆ MATRÍCULAS

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

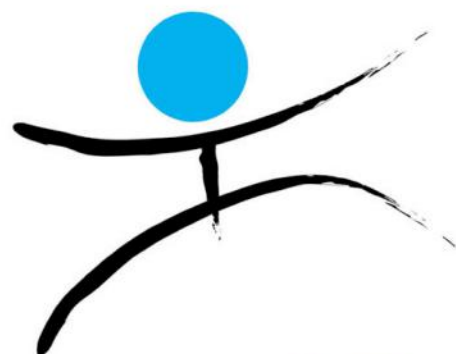


INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
INSTAGRAM 

SÍGUENOS EN
FACEBOOK 