



LA VENATORIA S.D.
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



LUDENS





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 €

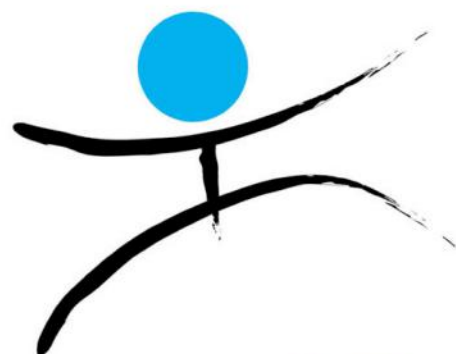


INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
INSTAGRAM 

SÍGUENOS EN
FACEBOOK 