

CROSS - TRAINING

24/25

**PRIMER
TURNO**

DEL 1 OCT AL 12 DIC

INSCRIPCIONES DESDE 16 SEP

**SEGUNDO
TURNO**

DEL 9 ENE AL 20 MAR

INSCRIPCIONES DESDE 10 DICIEMBRE

**TERCER
TURNO**

DEL 25 MAR AL 12 JUN

INSCRIPCIONES DESDE 10 MAR

LOS DÍAS 15, 17 Y 22 ABR

Y 1 MAY

NO HAY ACTIVIDAD

CASA LEON
SOCIEDAD DEPORTIVO RECREATIVA

LUDENS



CASA LEÓN S.D.R.

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'		19:30h		19:30h	

MATRICULAS

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

INFORMACIÓN: 692 212 546
(LUN - VIE 10:00 13:00)

RESERVAS:

WWW.LUDENSWEB.ES

iSÍGUENOS!



LUDENS



La información de este folleto tiene carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier contenido del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, póngase en contacto con nosotros.