

FITNESS

25/26



PRIMER TURNO

DEL 29 SEP AL 12 DIC

INSCRIPCIONES DESDE 15 SEP

LOS DÍAS 6 Y 13 OCT Y 8 DIC

NO HAY ACTIVIDAD

SEGUNDO TURNO

DEL 9 ENE AL 20 MAR

INSCRIPCIONES DESDE 9 DICIEMBRE

TERCER TURNO

DEL 23 MAR AL 12 JUN

INSCRIPCIONES DESDE 9 MAR

LOS DÍAS 30 MAR Y 1, 3, 6 ABR Y 1 MAY

NO HAY ACTIVIDAD



casino de León

1851

club peñalba



LUDENS

CASINO DE LEÓN

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'	18:00h		18:00h		

MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNOS	2	55€



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

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.

HORARIO

DURACIÓN		L	M	X	J	V
GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'	10:00h		10:00h		10:00h
		11:00h		11:00h		
		17:00h		17:00h		

MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNOS - OPCIÓN A	3	75€
TURNOS - OPCIÓN B	2	55€

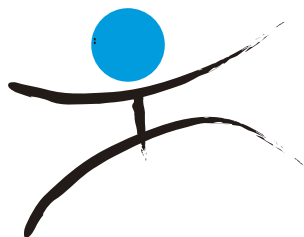


La información de este folleto tiene carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier contenido del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, póngase en contacto con nosotros.

RESERVAS:
WWW.LUDENSWEB.ES

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

¡SÍGUENOS!



LUDeNS

**VISITA LA WEB Y REDES SOCIALES PARA CONOCER
TODOS LOS DETALLES DE LAS ACTIVIDADES.
¡TE ESPERAMOS!**