

FITNESS

26/27

PRIMER TURNO

DEL 29 SEP AL 10 DIC

INSCRIPCIONES DESDE 14 SEP

EL DÍA 8 DIC

NO HAY ACTIVIDAD

SEGUNDO TURNO

DEL 12 ENE AL 18 MAR

INSCRIPCIONES DESDE 9 DIC

TERCER TURNO

DEL 1 ABR AL 10 JUN

INSCRIPCIONES DESDE 8 MAR

CASA LEÓN
SOCIEDAD DEPORTIVO RECREATIVA



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	

MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNOS - OPCIÓN A	2	65€

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

RESERVAS: WWW.LUDENSWEB.ES

¡SÍGUENOS!



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.