

# FITNESS

26/27

## PRIMER TURNO

**DEL 28 SEP AL 9 DIC**

INSCRIPCIONES DESDE 14 SEP

LOS DÍAS 5 Y 12 OCT, 2 NOV, 7 DIC

NO HAY ACTIVIDAD

## SEGUNDO TURNO

**DEL 11 ENE AL 17 MAR**

INSCRIPCIONES DESDE 9 DIC

## TERCER TURNO

**DEL 31 MAR AL 9 JUN**

INSCRIPCIONES DESDE 8 MAR



casino de León  
1851  
club peñalba



# 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               | 65€             |



# 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'      | 17:00h |   | 17:00h |   |   |

## MATRÍCULAS

|        | SESIONES/SEMANA | PVP POR PERSONA |
|--------|-----------------|-----------------|
| TURNOS | 2               | 65€             |



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!**



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