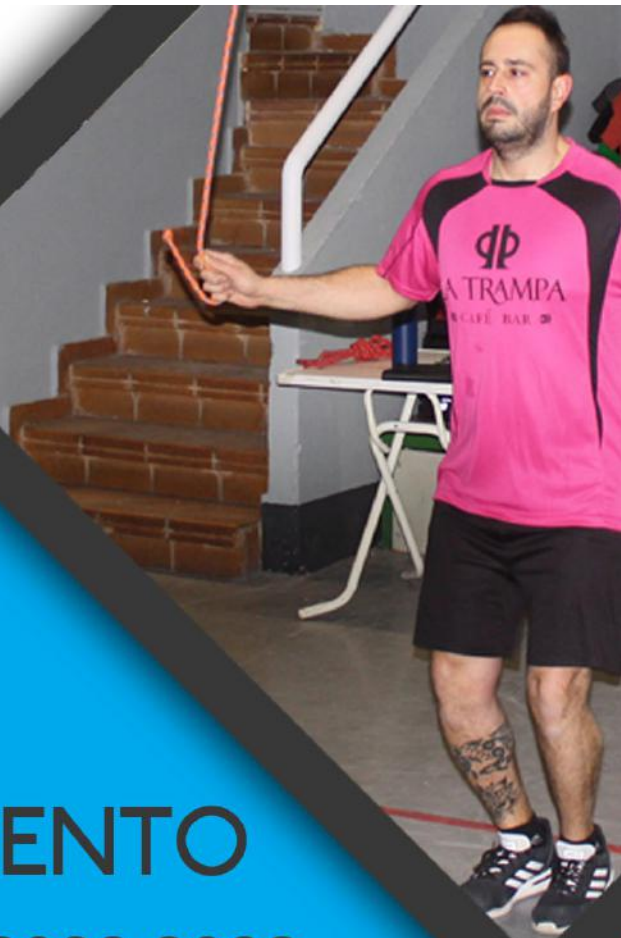


Puro
Deporte
Ludens

CROSS TRAINING GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Casino de León. - Curso 2022-2023



TURNO 1: 26 SEP - 16 DIC

(Inscripciones desde el 12 sep.)

Los días 5 y 12 oct., 1 nov. y 6 y 8 dic., no hay actividad.

TURNO 2: 9 ENE - 24 MAR

(Inscripciones desde el 12 dic.)

Los días 20 y 21 feb., no hay actividad.

TURNO 3: 27 MAR - 16 JUN

(Inscripciones desde el 13 mar.)

Del 30 mar. al 9 abr, y los días 24 abr. y 1 may., no hay actividad.

LUDENS





Cross-training y Gimnasia de Mantenimiento

◆ 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.
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.

◆ HORARIOS

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	17:30	17:30	
CROSS - TRAINING	18:30	18:30	

SESIONES DE 60MIN

◆ MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNO - OPCIÓN A	3	65 €
TURNO - OPCIÓN B	2	55 €
TURNO - OPCIÓN C	1	35 €

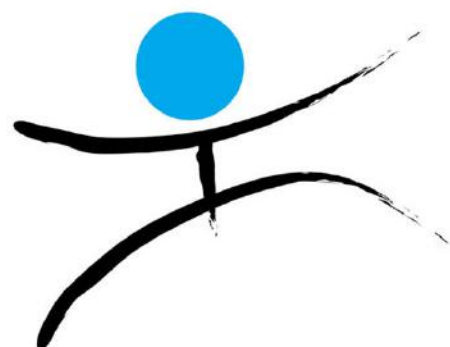


INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

