



**CASA GALICIA**  
**CROSS - TRAINING**  
**Y GIMNASIA**  
**DE MANTENIMIENTO**  
**CURSO 2023 / 2024**

**TURNO 1: 26 SEP - 14 DIC**  
INSCRIPCIONES DESDE EL 11 SEP.  
LOS DIAS 5 Y 12 OCT, NO HAY ACTIVIDAD

**TURNO 2: 9 ENE - 21 MAR**  
INSCRIPCIONES DESDE EL 11 DIC.  
EL DIA 13 FEB NO HAY ACTIVIDAD

**TURNO 3: 4 ABR - 13 JUN**  
INSCRIPCIONES DESDE EL 11 MAR.  
EL DIA 23 ABR NO HAY ACTIVIDAD



LUDeNS





# CROSS TRAINING

## ◆ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

<b>CROSS-TRAINING</b> (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.	

## ◆ MATRÍCULA

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



# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (adultos)</b>	<p>Programa de acondicionamiento físico en el cual tratamos de conservar el cuerpo en forma en todos sus aspectos.</p> <p>El objetivo es mantener una constitución flexible, ágil, potente, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo.</p>
--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## HORARIO

	DURACIÓN	L	M	X	J	V
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	60'		18:30h.		18:30h.	

## MATRÍCULA

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

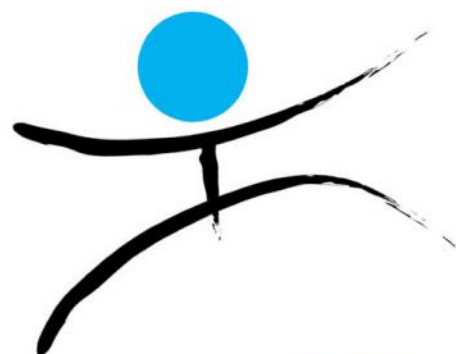


# INFORMACIÓN Y RESERVAS

[www.ludensweb.es](http://www.ludensweb.es)

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN  
INSTAGRAM 

SÍGUENOS EN  
FACEBOOK 