

CASA LEÓN S.D.R.
**CROSS -
TRAINING**
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

LUDE*NS*





CROSS TRAINING

◆ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

<p>CROSS TRAINING (desde 13 años y adultos)</p>	<p>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.</p>
--	--

◆ 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 €

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es
 Tfno: 692 212 546
 (Lun-Vie de 10:00 a 13:00h)

LUDE*e***NS**



SÍGUENOS EN
FACEBOOK



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, pongase en contacto con nosotros.

