

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		18:00h

MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
TURNOS - OPCIÓN A	2	65€
TURNOS - OPCIÓN B	3	90€



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!**