

## **MARTES Y JUEVES DE 20:30 A 21:30 H.**

**LUGAR: ZONA DEPORTIVA** 

PRECIO: 18 EUROS

FECHA: DEL 10 DE JULIO AL 30 DE AGOSTO

Nº SESIONES: 12

**COMIENZO CURSO 10 JULIO** 

REALIZAR INGRESO EN LA C/C DEL AYUNTAMIENTO, RELLENAR FICHA DE INSCRIPCIÓN Y ENTREGARLA JUNTO AL RESGUARDO DE PAGO EN EL PABELLÓN ANTES DEL 4 DE JULIO

## ?Qué es el entrenamiento funcional?

El entrenamiento funcional son ejercicios que integran todos los aspectos del movimiento humano y hacen mejorar la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad; permiten consumir gran cantidad de energía en un corto periodo de tiempo y ayudan a desempeñar tareas de la vida cotidiana.

