

CARDIOTONIC

NUEVO MÉTODO DE ACTIVIDAD FÍSICA

QUE ALTERNA CARDIO BOX (EJERCICIO AERÓBICO) Y TONIFICACIÓN MUSCULAR TAMBIÉN SE COMPONE DE SESIONES DE DESCARGA QUE SE REALIZARÁN EN LA PISCINA



BENEFICIOS

- ✓ MEJORA DE LA CAPACIDAD CARDIO-PULMONAR
- ✓ PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL
- ✓ REDUCCIÓN DEL ESTRÉS DIARIO
- ✓ TONIFICACIÓN MUSCULAR
- ✓ MEJORA DE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO

DIRIGIDO A ADULTOS CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 18 Y 60 AÑOS
DÍAS DE LA ACTIVIDAD: MARTES Y JUEVES

HORARIO : DE 19:00 A 20:00 HORAS

INTERESADOS, CONTACTAR CON LA SECRETARIA DEL COLEGIO
IMPARTIDAS POR JORGE FERNÁNDEZ, LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
POR SÓLO 36€/MES