

Inscríbete a nuestros cursos
o alquila el **box** para tus
entrenamientos personales

CIRCUIT TRAINING



ZUMBA



G.A.P.



PILATES



ESPALDA SANA



CLASES DE PIANO



ACTIVIDADES ACUÁTICAS



CROSSING-FIT

box

00:00:00



Actividades para ti
Inscripciones:

<http://kiroldegi.askartzaclaret.org/actividades-para-ti/>



CROSSING-FIT ASKARTZA

QUE ES ?!



CONSTANTEMENTE
VARIADO



DIFERENTE CADA SESIÓN

MOVIMIENTOS
FUNCIONALES



COMO EN LA VIDA REAL

ALTA
INTENSIDAD



FRECUENCIA CARDIACA ALTA

PARTIMOS DE AQUÍ



Y USANDO ESTO

FITNESS
NEUROLÓGICO



DESTREZAS
FÍSICAS



LE AGREGAMOS A ESTO:

USANDO UNA COMBINACIÓN DE LEVANTAMIENTO DE PESAS, GIMNASIA, CORRER Y REMAR. "TODO ESCALADO PARA AJUSTARSE A TU NIVEL DE HABILIDAD".

Y LUEGO POR:

- SEGUIR LOS WOD'S
- DESARROLLAR TUS HABILIDADES
- ALIMENTARSE BIEN
- TRABAJANDO EN TU MOVILIDAD

ESENCIA DEL FITNESS



FUERZA + VELOCIDAD

NOS BRINDA:

AUMENTO DE LA CAPACIDAD DE TRABAJO EN EL TIEMPO Y EN CUALQUIER EJERCICIO

LO QUE SIGNIFICA!

QUE PODEMOS HACER MÁS POR UNIDAD DE TIEMPO DE LO QUE QUERAMOS HACER

Polideportivo Askartza Claret Kiroldegia

www.kiroldegi.askartzaclaret.org

t. 94 464 48 28

