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



























Actividades para ti Inscripciones:

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



CROSSING-FIT ASKARTZA



CONSTANTEMENTE **VARIADO**



DIFERENTE CADA SESIÓN

MOVIMIENTOS FUNCIONALES



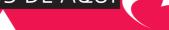
COMO EN LA VIDA REAL

AITA **INTENSIDAD**



FRECUENCIA CARDIACA ALTA

PARTIMOS DE AQUÍ



DEPORTE

LEVANTAMIENTO DE PESAS Y LANZAMIENTOS

GIMNASIA

ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO

NUTRICIÓN

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:

- O SEGUIR LOS WOD'S
- O DESARROLLAR TUS HABILIDADES
- O ALIMENTARSE BIEN
- O 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

