

**G
Y
M
N
A
S
T
I
C
F
U
L
L
T
R
A
I
N
I
N
G**



¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste en entrenamientos basados en la preparación física de l@s gimnastas.

Se trabaja: resistencia anaeróbica, fuerza, pliometría, agilidad, equilibrio, acrobacias (parte opcional)

¿CÚANDO SE IMPARTE Y POR QUIÉN?

Martes y Jueves de 20:30 a 22:00

Impartida por Enrike Sangüesa

(Técnico de tercer nivel de gimnasia artística)

PRUEBA OCTUBRE:

jueves 8

martes 13

¿CUÁNTO CUESTA?

86€ el cuatrimestre

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA?

A quién tenga una nivel físico medio / alto