



MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO

CURSOS EN LA ALBUFERETA

C.A. Montemar 2015-2016

MONTEMAR BOX

- Dirigido a: Adultos
- Fecha de Inicio: 16 de Marzo de 2015

HORARIOS DE CLASE MONTEMAR BOX:

- Lunes, miércoles y viernes de 20:15 a 21:15 horas
- Montemar Box abierto a todos los alumnos para entrenamientos individuales no guiados de lunes a viernes de 12:00 a 13:30 horas y de 17:00 a 19:00 horas.

QUÉ ES MONTEMAR BOX:

Es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento, basado en ejercicios funcionales constantemente variados y realizados a una alta intensidad. Nos valemos de una gran cantidad de ejercicios y disciplinas deportivas (gimnasia, halterofilia, carrera), de entre las cuales seleccionamos técnicas o movimientos aplicables a la vida diaria y los combinamos de muchas formas diferentes en entrenamientos intensos. Durante una sesión en Montemar Box tendrás entrenadores especializados enseñándote y corrigiendo tu técnica en todo momento, además de exigirte para que consigas superarte a ti mismo en cada entrenamiento, y una gran familia de compañeros con los que compartir esta experiencia que te animan, te apoyan en el camino de la superación y los retos conseguidos.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El hecho de ser un programa diseñado para ser fácilmente adaptable lo convierte en el sistema de entrenamiento perfecto para cualquier persona con motivación, independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa.

PRECIOS

- Matrícula y seguro de accidente deportivo: 25 €

	SOCIO	NO SOCIO
Montemar Box + Multiactividad	40 €	60 €