

# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL – LOS MONTES



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL – LOS MONTES

- En qué consiste: hacer deporte 2 veces/semana, al aire libre. (invierno inclusive)
- Lugar: en plaza interior de Condominio Los Montes. (¡sin moverse de Piedra Roja!)
- Mixto: hombres y mujeres juntos. (adultos y jóvenes)
- Qué esperar: mejorar movilidad corporal, agilidad, equilibrio, salud cardiovascular, postura corporal, capacidad aeróbica – fortalecer masa muscular - reducir estrés.
- Nivel de exigencia: no es competencia. Cada uno a su propio ritmo y capacidad.
- Precio/cuota: \$35.000 pesos mensuales. (2 clases/semana)
- Profesor: con experiencia en Cross Training/ Entrenamiento Funcional.

- **Días/Horarios: Martes y Jueves, 19:00 hrs.** (duración: 01 hora)

- **CLASE DE PRUEBA ES GRATIS:** sí, puedes ir a probar una clase sin costo y sin compromiso.

Interesados contactarse vía whapp al **+569 8 293 67 24** (Vicente)

**Cupos limitados** – Inicio: semana **6 de marzo**.

