

Polideportivo Municipal Casar de Cáceres

Temporada 2017/2018

GIMNASIO Y CLASES COLECTIVAS

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN



Sistema de entrenamiento basado en la "suspensión" donde se aprovecha el peso de nuestro propio cuerpo para conseguir ejercitar de manera completa la musculatura corporal, realizando ejercicios que desarrollan el equilibrio, la coordinación, la tonificación o el desarrollo de la fuerza muscular.

La programación está sujeta a posibles cambios en respuesta a la demanda de cada mes y/o periodos (Navidades, Semana Santa, vacaciones, etc).



Excmo. Ayuntamiento
Casar de Cáceres

