

sábado, 18 de febrero de 2017

Master Class Entrenamiento Funcional



The graphic features a dark background with a grid pattern. At the top center, the words "ENTRENAMIENTO FUNCIONAL" are written in large, white, sans-serif capital letters. To the left, a man in a blue tank top and black shorts is performing a kettlebell swing. To the right, a woman in a black sports bra and yellow shorts is using a battle rope. In the center, there are two black kettlebells and a thick rope. Below the images, there are two columns of text: "VENTAJAS" (Advantages) and "OBJETIVOS" (Objectives). At the bottom center, there is a grey box with white text providing event details. To the right, there is a logo for the Ayuntamiento de Villanueva de los Castillejos, featuring a crown and a shield with a tree and a castle. Below the logo, it says "Ayto Vva Nueva de los Castillejos".

VENTAJAS

- ACONDICIONAMIENTO TOTAL DEL CUERPO
- PREVENCIÓN DE LESIONES
- ADAPTACIÓN A CADA INDIVIDUO
- MEJORAS FÍSICAS EN POCO TIEMPO
- DIVERSIÓN

OBJETIVOS

- RESISTENCIA CARDIOVASCULAR
- RESISTENCIA MUSCULAR
- FUERZA
- FLEXIBILIDAD
- COORDINACIÓN
- AGILIDAD
- EQUILIBRIO

MASTER CLASS:
Día: Sábado 18 DE FEBRERO
Hora: 10:00
Lugar: Polideportivo municipal
Monitor: Francisco José Peña Gómez (EL PEÑA)

Colabora:

Ayto Vva Nueva de los Castillejos

(
<http://www.villanuevadeloscastillejos.es/export/sites/vvadeloscastillejos/es/.galleries/imagenes-noticias/Noticias-2017/Febrero/ENTRENAMIENTOC>
)

Información del evento

Lugar:

Pabellón Municipal de Deportes

Inicio:

18 de febrero de 2017 | 10:00

El próximo sábado día 18 de febrero a las 10:00 horas tendrá lugar una Master Class especializada en Entrenamiento Funcional. Será impartida en el Polideportivo Municipal de Villanueva de los Castillejos por Francisco José Peña Gómez (El Peña).

Esta Master Class tuvo que ser aplazada por lesión del monitor, retomándose en la actualidad.

Apúntate y conoce una manera alternativa al gimnasio convencional.

¡Anímate y consigue tus propósitos!

jueves, 16 de febrero de 2017