

ESCUELA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

La finalidad de este tipo de entrenamiento es desarrollar todas las cualidades físicas básicas. Olvida el clásico entrenamiento repetitivo con pesas para entrenar un músculo concreto.

Aquí encontrarás un entrenamiento compuesto de ejercicios globales y multiarticulares que se asemejan a tus actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, saltar, levantar peso...), con los que trabajarás todo el cuerpo mejorando la coordinación intermuscular.

Actividad recomendada para todos los públicos, tanto aquellas personas que quieran iniciarse en la práctica deportiva, como para quienes buscan un entrenamiento completo o quieren complementarlo con otra actividad.

**Previamente a la inscripción recomendamos se pongan en contacto con el responsable de la actividad; de esta manera podrán asegurarse la existencia de plazas y la adecuación de la actividad y el grupo en base a sus necesidades.*

**Existe la posibilidad de habilitar nuevos grupos siempre que haya un mínimo de cuatro participantes y dependiendo de la disponibilidad del espacio.*