

# Polideportivo Municipal Casar de Cáceres

## Temporada 2017/2018

### GIMNASIO Y CLASES COLECTIVAS

# CROSS FIT



Si quieres trabajar la fuerza y el acondicionamiento físico total, el CrossFit es tu entrenamiento definitivo, con el que ejercitarás y desarrollarás la fuerza y el tono muscular con un trabajo de alta intensidad basado en el incremento de las capacidades físicas.

Da igual la condición física que tengas, tan solo es necesario encontrarte bien de salud y sin ningún impedimento para la práctica de la actividad física... así que no te lo pienses y atrevete con esta super actividad.

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