

WorkOutChristmas

Modalidades:

Niños PISCINA: Tecnificación de los estilos. 45'

Adultos PISCINA: Tecnificación de los estilos y mejora de las capacidades físicas, técnicas y tácticas más importantes para el rendimiento. 1h

Adultos PISCINA + FITNESS: Tecnificación de los estilos y trabajo de las capacidades físicas en el medio acuático + trabajo específico de gimnasio. 1 h sala + 1 h piscina

- Cursos son individuales
- Adaptados a las características y objetivos de cada persona
- Seguimiento y control profundo del entrenamiento
- Clases individuales con entrenador/monitor personal

Turnos:

1º turno: días 22,23 y 26 de diciembre.

2º turno: días 29, 30 de diciembre y 2 de enero.

Horario:

Desde las 14:00 hasta las 18:00 (existiendo cierta flexibilidad).

Precio:

Solo Piscina:

Un turno: Alumnos y familiares 40 €; Externos 50 €

Dos turnos: Alumnos y familiares 70 €; Externos 90€

Piscina + sala:

Un turno: Alumnos y familiares 70 €; Externos 90 €

Dos turnos: Alumnos y familiares 125 €; Externos 150 €



WOC

* Niños de 6 a 16, Adultos de 6 en adelante

