

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Ayuntamiento de
San Sebastián
de los Ballesteros

- » **Inicio:** miércoles 2 de octubre
- » **Hora:** 19:45
- » **Días:** lunes, martes, miércoles y jueves
- » **Lugar:** Pabellón Polideportivo
- » **Objetivos:** perdida y control de peso, aumento de masa muscular, mejora cardiovascular, mejora de la tensión arterial, lucha contra la diabetes, mejora salud articular y de ósea, mejora en la calidad de vida, facilita relaciones sociales y aumento estado anímico, facilita el descanso, etc
- » **Disciplinas que se desarrollan:** Body Pump, step, trabajo por parejas, aerobio, fitball, bandas elásticas, pesas, flexibilidad, etc