




PROGRAMA 6 SEMANAS WOMAN FIT

ENERO | MAYO | SEPTIEMBRE




DETALLES DEL PROGRAMA

1. Tres días a la semana de entrenamiento:

- Entrenamiento funcional 
- Aeróbico 
- HIIT (corto de alta intensidad) 

2- Plan nutricional totalmente personalizado durante las 6 semanas 

3- Datos de composición corporal (antropometría) semanas 1 y 4 

4- Adaptado a todos los niveles de condición física. 

5- Grupos reducidos (mínimo 4 - máximo 10)

6- Duración 6 semanas 

7- Precio: 270€



Contacto: Arantxa

www.crossworkentrenadores.com

tel. 610221016

arantxa@crossworkentrenadores.com

dirección:

IALE SPORT CENTER

C/ Comedias s/n

46183 L'Elia (Valencia)

CROSSWORK
—ENTRENADORES—