



# 30' 30' 30'

## LA MÁS DIVERTIDA MANERA DE PONERSE EN FORMA



MARTES Y JUEVES

DE 21:00 h. A 22:30h.



Disminuye los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y ayuda a bajar de peso

**CARDIO**



Mejora la capacidad de coordinación. Ayuda a eliminar el estrés y la ansiedad diarias

**STEP**



Trabaja prácticamente todas las partes del cuerpo, fortaleciendo y tonificando la musculatura

**TONIFICACIÓN**

Desde el Área de Deportes os animamos a probar esta divertida y novedosa Actividad, pensada para obtener un mayor beneficio en menor tiempo englobando 3 actividades en una.

No te lo puedes perder. Tienes un día de prueba GRATIS.



918537436 – 662342366 - 662343435



polideportivo@becerrildelasierra.es