



**Instalaciones del C.D.Manuel Llaneza, para la realización del BOX-CROSS
También se utiliza una vez al mes, la piscina para realizar clases
especiales.**



**GRUPOS DE MAÑANA Y TARDE (Pregunta por todos los horarios en la
Oficina, seguro que hay alguno, que te viene bien).**

CLASES DE: 2,3 o 4 DIAS (Escoge tus días mediante la aplicación)

**"Es un sistema de acondicionamiento físico basado en
ejercicios constantemente variados, con movimientos
funcionales, ejecutados a alta intensidad".**