



CARDIO KICK PUNCHING

LUNES Y MIERCOLES DE:

11:00 A 11:40

20:15 A 21:00

21.00 A 21.40

Gracias a los ejercicios que trabajan el tono muscular, la fuerza, la velocidad en los movimientos a la hora de golpear los diferentes sacos, la resistencia, la agilidad, la coordinación motora, los reflejos y el equilibrio. Otro plus de esta modalidad deportiva es que con la práctica se adquieren conocimientos y técnicas para la defensa personal.

Este entrenamiento cardiovascular es tanto aeróbico y anaeróbico gracias al cual se consiguen quemar muchas grasas por la aceleración del metabolismo. Otra de sus ventajas es que aumenta la concentración y la agilidad mental y **se reduce el estrés**, uno de los grandes males de la sociedad actual.

Ven a probarlo en el C.D.MANUEL LLANEZA de la mano de Juan Garcia Arosa que fue "Campeón de Europa de Kick-Boxing" por lo tanto, estarás recibiendo clases de un autentico profesional.