

GAP 2022-23



ACTIVIDAD IMPARTIDA POR:
CHARO DE CASTRO

Santa 
Bárbara
Club de Campo



DIRIGIDO:

Toda aquella persona mayor de 16 años que apueste por una disciplina divertida a la vez que exigente.

CONCEPTO Y OBJETIVOS:

El GAP es una actividad física colectiva de tonificación, desarrollada en una clase dirigida por un monitor, que se centra en el trabajo de glúteos, abdominales y piernas.

La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. el ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente y cuando tu función cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para realizar las tareas diarias.

PROGRAMACIÓN DE GRUPOS

Martes y jueves: 9:30 y 20:00 h.

PRECIO:

	<u>socio</u>	<u>no socio</u>
1 día/semana	20€	29€
2 días/semana	36€	53€