

★ **CUÍDA TU CUERPO EN** **OIONDEPORTIVO** ★

**FUERZA, MOVILIDAD
Y PREVENCIÓN DE LESIONES**

OIONDEPORTIVO



Del 7 de abril al 11 de junio

🕒 Martes y Jueves: 11:30 – 12:30 / 19:45 – 20:45

- ✓ Aprende a entrenar fuerza de forma segura y efectiva
- ✓ Mejora tu postura y rendimiento
- ✓ Incrementa tu masa muscular y resistencia
- ✓ Ejercicios prácticos adaptados a todos los niveles



Curso completo: 55 €

⚠ Plazas limitadas

📍 Inscripciones en recepción

☎ Teléfono: 945047439