

sábado, 18 de febrero de 2017

# Masterclass 'Entrenamiento funcional'



The poster features a dark background with a grid pattern. At the top center, the words 'ENTRENAMIENTO FUNCIONAL' are written in large, white, sans-serif capital letters. To the left, a man in a blue tank top and black shorts is performing a kettlebell swing. To the right, a woman in a black sports bra and yellow shorts is pulling on a thick rope. In the center, two black kettlebells and a rope are shown in a close-up. Below the title, there are two columns of text: 'VENTAJAS' (Advantages) and 'OBJETIVOS' (Objectives). At the bottom center, a grey box contains the event details. On the right side, there is a logo for 'Ayto Vva Nueva de los Castillejos' and the text 'Colabora:'.

**ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL**


**VENTAJAS**

- ACONDICIONAMIENTO TOTAL DEL CUERPO
- PREVENCIÓN DE LESIONES
- ADAPTACIÓN A CADA INDIVIDUO
- MEJORAS FÍSICAS EN POCO TIEMPO
- DIVERSIÓN

**OBJETIVOS**

- RESISTENCIA CARDIOVASCULAR
- RESISTENCIA MUSCULAR
- FUERZA
- FLEXIBILIDAD
- COORDINACIÓN
- AGILIDAD
- EQUILIBRIO

**MASTER CLASS:**  
Día: Sábado 18 DE FEBRERO  
Hora: 10:00  
Lugar: Polideportivo municipal  
Monitor: Francisco José Peña Gómez **(EL PEÑA)**

Colabora:  
  
Ayto Vva Nueva de los Castillejos

(  
[http://www.beturia.es/export/sites/beturia/es/.galleries/imagenes-eventos/Eventos-2017-01/16707683\\_1676464689319249\\_16476357938378](http://www.beturia.es/export/sites/beturia/es/.galleries/imagenes-eventos/Eventos-2017-01/16707683_1676464689319249_16476357938378)  
)

## Información del evento

**Lugar:**

Villanueva de los Castillejos

**Dirección:**

Polideportivo Municipal

**Organiza:**

Ayuntamiento de Villanueva de los Castillejos

**Inicio:**

18 de febrero de 2017

viernes, 17 de febrero de 2017