

# CROSSFIT TEENS

CrossFit Teens es un programa de fuerza y acondicionamiento diseñado tanto para atletas como para no atletas de entre 14 y 18 años. El programa combina levantamiento de pesas y gimnasia apropiados para la edad con entrenamiento de alta intensidad para brindar un estado físico y un rendimiento óptimos, así como para establecer un amor por el ejercicio de por vida.

Se enseñan técnicas adecuadas de levantamiento de pesas para mejorar la fuerza y la potencia bajo la atenta mirada de nuestros entrenadores certificados de CrossFit. También nos enfocamos en la gimnasia básica para aumentar la agilidad, la movilidad y la flexibilidad.

## MENTES MÁS ACTIVAS

Ser adolescente significa instituto, y exámenes y deberes. El estrés se acumula y tiene efectos negativos en nuestro cuerpo. En nuestro centro puede olvidarse de las preocupaciones y centrarse en su ejercicio. Esto aumenta su capacidad de concentración y atención. Además, la evidencia científica afirma que la actividad física es beneficiosa para el desarrollo cognitivo de los adolescentes, por lo que el deporte tiene un impacto positivo en el rendimiento académico.

## CREANDO HÁBITOS SALUDABLES

Al comenzar a practicar ejercicio a una edad temprana, también se entrena el cerebro para disfrutar de la actividad física y un estilo de vida saludable. Estos valores permanecerán en los adolescentes a medida que vayan madurando. CrossFit no es solo un sistema de entrenamiento, es todo un estilo de vida.

## CAMBIANDO LA PERSPECTIVA

Antes de comenzar a practicar CrossFit, hay muchos momentos en los que piensan “no puedo”. CrossFit es una constante demostración de las capacidades de una persona y su actitud ante los obstáculos. Este tipo de entrenamiento ayuda a construir una confianza y autoestima fuertes. Romper barreras y superar obstáculos permiten que su perspectiva en el futuro sea más competente, aplicando esta actitud en su futura carrera profesional. En definitiva, CrossFit ayuda a los adolescentes a empoderarse.

Edad: de 14 a 18 años (máximo 12 alumnos por clase)

Fecha de inicio: 20/09/2022

Horario: martes a las 15:30h (55 min. de duración aprox.)

Matrícula: 20€

Precio: 45€/mes (40€ para socios)

