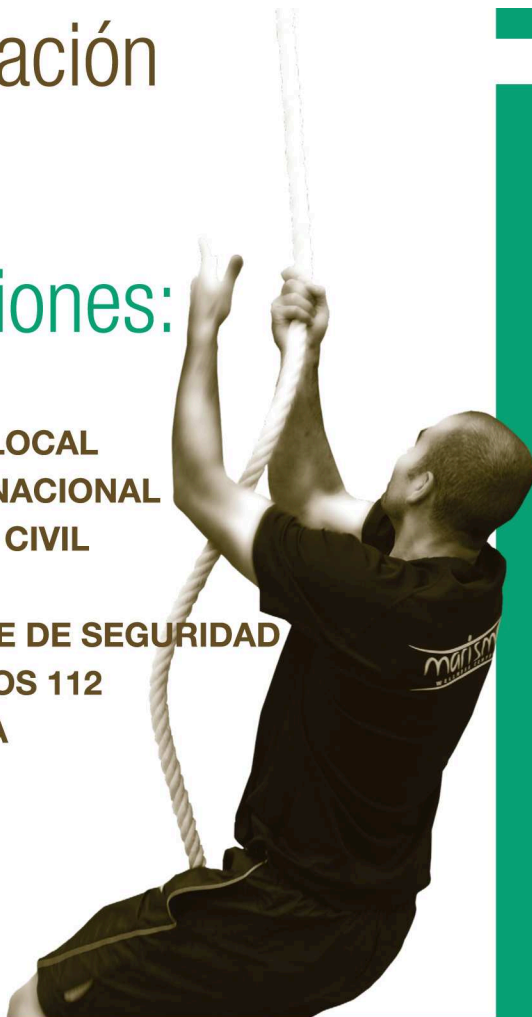


preparación física para oposiciones:

- › POLICÍA LOCAL
- › POLICÍA NACIONAL
- › GUARDIA CIVIL
- › INEF
- › VIGILANTE DE SEGURIDAD
- › BOMBEROS 112
- › ERTZAINA



contenidos del programa:

- › Valoración inicial (*peso, IMC, % grasa*).
- › Test de valoración de las pruebas.
- › Sesiones de entrenamiento dirigido en grupos.
- › Planificación individual del entrenamiento.
- › Chequeos de evolución trimestrales.
- › Pautas sobre nutrición y hábitos de vida saludable.



información, inscripciones:

MARISMA WELLNESS CENTER

Av. Stadium 17 / Tel. 942 037 041 /
www.clubdeportivomarisma.com

lelices@clubdeportivomarisma.com



marisma
WELLNESS CENTER