

El ser humano en su constante búsqueda por una mejor calidad de vida saludable innova con descubrimientos y técnicas en las diferentes áreas como: Nutrición, Biomecánica y Fisiología tanto médica como deportiva.

En esta ocasión Les presentamos lo último en Sistemas de entrenamiento:




Programa que desarrolla al máximo la coordinación, ritmo, educación del movimiento, capacidad de oxigenación, resistencia cardiovascular y desarrollo de la capacidad física de una manera innovadora y dinámica.

También cumple las funciones de un excelente anti - stress ya que a su practica se reducen las hormonas adrenalina y noradrenalina.

Nuestro sistema cuenta con tres bloques de forma continua, el salto de soga, golpes y patadas de artes marciales al saco, guanteletas y defensa personal.

Todo esto acompañado de música diseñada especialmente para que el participante se motive al máximo en el entrenamiento.

El Sistema  fue creado por el Profesor David Casaretto De La Cruz 8 veces Campeón Nacional de Artes Marciales y 2 veces Campeón Sudamericano con 30 años de experiencia en el mundo de las artes marciales y 12 años en el mundo del Fitness.