

# PREPARAMOS LAS PRUEBAS FÍSICAS DE OPOSICIÓN

DE

- POLICÍA FORAL
- POLICÍA MUNICIPAL
- POLICÍA NACIONAL
- GUARDIA CIVIL
- BOMBEROS
- ...



PARA ENTRENAR, MEJORAR Y SUPERAR LAS PRUEBAS DE:

FUERZA	RESISTENCIA
Press de Banca, Tropa de Cuerda, Salto, ...	Test de Course Navette, Test de Cooper, 1.000 m.
AGILIDAD	MEDIO ACUÁTICO
Test de Barrow, Saltos Laterales, Equilibrio en Barra, ...	50 m. Natación con Buceo intercalado, 100 m. Natación, ...

**NUESTRO MÉTODO CONSISTE EN:**

- 3 sesiones grupales y presenciales a la semana con técnico.
- Programa individualizado de entrenamiento.
- Asesoramiento en alimentación, descanso, visualización, control de estrés, ...
- Entrenadores cualificados y con experiencia.
- Instalaciones equipadas y con piscina.

**DÍAS Y HORARIOS:**

- **Mañanas:** Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 9:00 h.
- **Tardes:** Lunes y miércoles 20:30 h. Viernes 19:30 h.

**TARIFA MENSUAL:**

- **Abonados :** 25 € (3 ses./semana)
- **No abonados:** 65 € (3 ses./semana)

**MÁS INFORMACIÓN:**

- ☎ 948 82 59 09
- ✉ [repcion@cdmclaracampoamor.com](mailto:repcion@cdmclaracampoamor.com)