



¿QUE ES CROSSFIT?

MOVIMIENTOS FUNCIONALES	DE CONSTANTE VARIEDAD	EJECUTADOS A ALTA INTENSIDAD
		

SU OBJETIVO ES MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL DESARROLLANDO CADA UNA DE LAS 10 CAPACIDADES FÍSICAS.

				
FUERZA	RESISTENCIA CERDIOVASCULAR	RESISTENCIA MUSCULAR	VELOCIDAD	COORDINACIÓN
				
FLEXIBILIDAD	POTENCIA	EQUILIBRIO	AGILIDAD	PRECISIÓN

PARA ELLO SE REALIZAN EJERCICIOS

		
GINNÁSTICOS	LEVANTAMIENTO OLÍMPICO	DE ACONDICIONAMIENTO CARDIO-METABÓLICO

PERMITE ESTAR PREPARADO PARA CUALQUIER CONTINGENCIA FÍSICA

Ultranza Box es un centro de entrenamiento deportivo que mediante el método Crossfit y en un ambiente de comunidad promueve el mejoramiento de la capacidad física general, la salud y calidad de vida.

El nombre de nuestro box (lugar donde se practica Crossfit) proviene del latín y se refiere a afrontar la practica del deporte del fitness con decisión y total convencimiento, sin detenerse ante los obstáculos ni ceder ante las dificultades; motivamos a nuestros atletas a aplicar esta misma actitud a la vida diaria y a la supervivencia.

En Ultranza Box cada sesión de entrenamiento representa un desafío que nos saca de nuestra zona de confort, permite conocer nuestros límites y nos motiva a superarlos constantemente.

Contamos con entrenador de Crossfit Nivel 1 - CFL1
 Curso especial de gimnasia - Crossfit
 Nivel 1 entrenador básico de levantamiento de pesas



@ultranzabox

ultranzabox@gmail.com