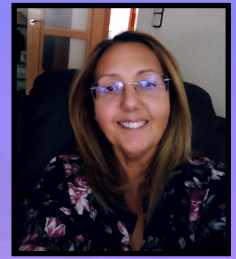


Alumnos del Taller de Entrenamiento Funcional



Entrevista: Caridad Cuenca Alcántara



1º ¿Hacías deporte antes de iniciar este taller?

No, llevaba sin hacer deporte 15 años, solamente caminaba.

2º ¿Por qué decidiste apuntarte?

Porque conforme vas cumpliendo años, te das cuenta que necesitas ejercitar todas las partes de tu cuerpo no solamente con caminar conseguimos mantenernos físicamente Activos.

3º ¿Te gustan las clases? ¿Por qué?

Sí, mucho. El ejercicio físico crea un ambiente positivo y estrecha las relaciones entre todos.

4º Después de siete meses en el taller, ¿has notado algún cambio?

Sí, los ejercicios que en las primeras semanas me suponían un gran esfuerzo, ahora los resisto mucho mejor, respecto a la salud aguanto mucho mejor la actividad diaria.

5º ¿Volverías a apuntarte a este taller el curso que viene?

Sí, sin dudas para seguir manteniéndome en forma.

6º ¿Recomendarías este taller? ¿Por qué?

Sí, en mi cuerpo he notado que estoy mas ágil y resisto más los entrenamientos.



Podéis ver en este enlace una de las clases del Taller de Entrenamiento Funcional

<https://youtu.be/Z929NsEkuGU>