

## **Funkcionális edzés**

A CrossFit az Amerikai Egyesült Államokból származó fitness irányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nem csak fizikai kondíciókat formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz.

Időpontok:

- **minden hétfőn 18:00 - 19:30-ig**
- **minden szerdán 18:15 - 19:45-ig**

Helyszín: 1122 Budapest, Városmajor u. 71. (műfüves labdarúgópályánál)