

# AGORA BASIC CALISTENIA + CROSSTRAINING

El equilibrio perfecto entre **control** y **potencia**.

**No somos un box.**

**No somos un parque de barras.**

 **AGORA**  
SPORTS CLUB

Somos un método.

Un lugar donde se enseña fuerza de verdad, con precisión, criterio y progresión real.

Aquí no vienes a moverte.

Vienes a **dominar tu cuerpo**.

**¿POR QUÉ NO FUNCIONA LO QUE HACES?**

- ✘ Entrenas sin una base real de fuerza estricta.
- ✘ El WOD te controla a ti, no tú a él.
- ✘ Confundes intensidad con progreso... y terminas estancado o lesionado.

**Más no es mejor.**

**Mejor es mejor.**

¿QUÉ INCLUYE CADA SESIÓN?

Grupos reducidos de 6 personas

 **AGORA**  
SPORTS CLUB

Correcciones reales. Progresiones controladas. Cero masificación.

### Parte 1 — Técnica & Control Corporal (Calistenia)

Dominadas, flexiones, pino, muscle-up, anillas, front lever...

Progresiones estrictas, limpias y personalizadas.

Construyes la base que nadie te enseñó.

**Adaptado incluso si empiezas desde cero.**

### Parte 2 — Potencia & Rendimiento (Crosstraining)

Salto, cargas olímpicas, kettlebells, cardio funcional...

Todo desde la técnica.

Nada improvisado. Nada masificado.

Rendimiento aplicado con cabeza.

### ¿QUÉ LOGRAS?

- ✓ Fuerza útil y control real sobre tu cuerpo
- ✓ Aprendes a moverte bien, no solo a moverte más
- ✓ Prevención de lesiones desde el primer día
- ✓ Mejora estética real (core, espalda, brazos, piernas)
- ✓ Progresiones que avanzan sin estancamiento

**No entrenas más.**

**Entrenas con método.**

## ¿PARA QUIÉN NO ES?

- ✘ Para quien quiere entrenar sin pensar.
- ✘ Para quien busca solo intensidad sin técnica.
- ✘ Para quien cree que en la masificación hay progreso.

## ¿PARA QUIÉN SÍ ES?

- ☑ Para quien quiere aprender fuerza de verdad desde la base
- ☑ Para quien busca control, potencia, prevención y estética
- ☑ Para quien valora la precisión por encima del ego
- ☑ Para quien entiende que *menos es más* cuando se entrena con criterio

**Aquí no se improvisa.  
Aquí se perfecciona.**

**DA EL PRIMER PASO**

**AGORA**  
SPORTS CLVB

  
**AGORA**  
SPORTS CLVB

**Agenda tu entrevista gratuita de 30 minutos.  
Valoraremos si encajas en uno de los grupos  
disponibles.**

**Solo 18 plazas.**

**3 grupos reducidos de 6 personas.  
Máxima calidad. Cero masificación.**

**WhatsApp: 627 601 076**

**Redes sociales, Facebook e Instagram :  
@agorasportsclvb**