

# Módulo 19: Entrenamiento Funcional



*Ninoska Valenzuela*

*Benavides*

Entrenamiento  
Funcional,  
es una  
metodología de  
entrenamiento  
que propone  
trabajar de  
manera progresiva  
en ejercicios que  
preparan tu  
cuerpo para las  
actividades del día  
a día.

En este módulo:  
Abdominales.

En estos 8 módulos te invito a  
ser parte de este fascinante  
viaje y a que te inscribas en :  
[enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com)  
para una clase en zoom luego  
de las 8 cápsulas.

