

# Módulo 21: 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:

- Tren inferior.
- Centro.
- Tren superior.

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.

