

Iníciate al Cross Training

Descripción del Taller

“Iníciate al Cross Training” es una experiencia deportiva dinámica y participativa diseñada para acercar este tipo de entrenamiento a cualquier persona, independientemente de su nivel físico o experiencia previa.

El objetivo principal del taller es romper los mitos y miedos que muchas personas tienen sobre el Cross Training, demostrando que se trata de una disciplina adaptable, divertida y accesible para todos. A lo largo de la jornada, los participantes descubrirán cómo funcionan las clases dirigidas, aprenderán la técnica básica de distintos ejercicios y vivirán la experiencia real de entrenar en grupo en un ambiente motivador y cercano.

En este taller, los asistentes conocerán los fundamentos del entrenamiento funcional y probarán diferentes formatos de trabajo de manera progresiva y segura.

Todas las actividades estarán supervisadas y adaptadas al nivel de cada participante, priorizando siempre la correcta ejecución, la seguridad y el disfrute del entrenamiento.

Además de la práctica deportiva, el taller busca fomentar hábitos de vida saludables, la confianza en uno mismo, el compañerismo y la motivación por iniciarse en la actividad física de una forma diferente, entretenida y accesible.

“Iníciate al Cross Training” no busca el rendimiento ni la competición, sino ofrecer una primera toma de contacto positiva con este tipo de entrenamiento y demostrar que cualquier persona puede empezar a entrenar y disfrutar del proceso



1/2

Fechas:	Inscripción: 01 al 07 de julio Realización: 11 de Julio de 2026
Horario	Hora de inicio: 18:00 Hora finalización: 20:00
Plazas Ofertadas	Nº de Plazas: 14
Lugar	HIFT Iron Box Calle Quilla 23, Málaga



Observaciones	<p>Actividad destinada a jóvenes de 17 a 35 años.</p> <p>Se recomienda asistir con ropa y calzado deportivo cómodos, botella de agua y toalla.</p> <p>No es necesario tener experiencia previa ni un nivel físico determinado para participar en la actividad.</p>
Requisitos de participación / Acceso	<p>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante).</p> <p>Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Ana Isabel Muñoz Ángel
Recordatorio Renuncias	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p>https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</p> <p>IMPORTANTE: En el caso de renunciar a tu plaza, consultar la normativa del programa Apartado 5ª</p>
Si necesitas más Información	<p>Puedes contactar: Coordinador BIJ coordinadorbij@gmail.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu</p>