



Cycle Studio

Inicio	Final	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO & FESTIVOS
6:15	7:00		INDOOR CYCLE JAVIER		INDOOR CYCLE JAVIER			
7:15	8:00	INDOOR CYCLE ANDRÉS	INDOOR CYCLE JAVIER	INDOOR CYCLE ANDRÉS	INDOOR CYCLE JAVIER	INDOOR CYCLE ANDRÉS		
8:15	9:00	INDOOR CYCLE ANDRÉS	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE ANDRÉS	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE ANDRÉS		
9:15	10:00		INDOOR CYCLE PATO		INDOOR CYCLE PATO			
9:30	10:15	INDOOR CYCLE JAVIER		INDOOR CYCLE JAVIER		INDOOR CYCLE JAVIER		
10:00	10:45						INDOOR CYCLE ROTATIVO	INDOOR CYCLE PABLO
10:15	11:00		INDOOR CYCLE LEO		INDOOR CYCLE LEO			
10:30	11:15	INDOOR CYCLE JAVIER		INDOOR CYCLE JAVIER		INDOOR CYCLE PATO		
11:00	11:45						INDOOR CYCLE ROTATIVO	INDOOR CYCLE ROTATIVO
11:15	12:00		INDOOR CYCLE LEO		INDOOR CYCLE LEO			
12:00	12:45						INDOOR CYCLE ROTATIVO	INDOOR CYCLE ROTATIVO
13:15	14:00		INDOOR CYCLE ANDRÉS		INDOOR CYCLE ANDRÉS			
14:00	14:45	INDOOR CYCLE LEO		INDOOR CYCLE LEO		INDOOR CYCLE LEO		
18:15	19:00	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE FCO PIÑOL	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE FCO PIÑOL	INDOOR CYCLE FCO SALINAS		
19:15	20:00	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE JAVIER	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE JAVIER	INDOOR CYCLE PABLO		
20:15	21:00	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE FCO PIÑOL	INDOOR CYCLE PATO	INDOOR CYCLE FCO PIÑOL			

NORMAS DE USO

- ✓ Reserva tu bicicleta a través del totem ubicado fuera de Cycle Studio.
- ✓ Al terminar tu clase, afloja las partes de la bicicleta para permitir la posterior regulación en la siguiente clase.
- ✓ Espera a que el profesor responsable permita el ingreso al Studio.
- ✓ Sigue la rutina de la clase según las instrucciones del profesor.
- ✓ Una vez finalizada la clase, abandona el Studio para permitir la limpieza antes de que se inicie la próxima sesión.
- ✓ Permanece en la clase durante el tiempo completo. Si no dispones del tiempo necesario, por favor abstente de entrar.
- ✓ Es deber y responsabilidad del alumno informar al profesor, si existiese alguna condición de salud especial, ya sea embarazo, lesiones, etc.

NO ESTÁ PERMITIDO

- ✗ El uso de zapatillas con fijación SPD fuera del recinto de Cycle Studio.
- ✗ Desmontar o cambiar los pedales propios de cada bicicleta.
- ✗ Cambiar la ubicación de las bicicletas.
- ✗ Ingresar al Studio una vez pasados 10 minutos desde el inicio de la sesión.
- ✗ Reservar puestos.
- ✗ Ingresar al Studio material deportivo externo o de otras áreas.
- ✗ Hacer uso del Studio fuera de los horarios de clases establecidas.
- ✗ Utilizar teléfonos móviles durante la clase para fotografías, RRSS, u otro fin que no sea Spivi.

PARA DISFRUTAR MÁS TU ENTRENAMIENTO

- Utiliza calzado específico para el ciclismo (zapatillas con fijación SPD) y calzas con culotte.
- Hidrátate en el transcurso de la clase.
- Usa las toallas refrigeradas durante la clase. Finalizada esta, deposita tu toalla en el contenedor
- Complementa tus entrenamientos con un pulsómetro para monitorear la intensidad del ejercicio.

