



Open Studio

| Inicio | Final | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO & FESTIVOS |
|--------|-------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------|
| 7:00 | 7:45 | | CROSSFIT JORGE | | CROSSFIT JORGE | | | |
| 7:30 | 8:15 | FUNCTIONAL TRAINING NICO | | FUNCTIONAL TRAINING NICO | | FUNCTIONAL TRAINING NICO | | |
| 8:00 | 8:45 | | BOOT CAMP NICO | | BOOT CAMP NICO | | | |
| 8:15 | 9:00 | HIITBOX NICO | | HIITBOX NICO | | HIITBOX NICO | | |
| 9:15 | 10:00 | TRX TRAINING FELIPE | TRX TRAINING LEO | TRX TRAINING FELIPE | TRX TRAINING LEO | TRX TRAINING FELIPE | | |
| 10:15 | 11:00 | INTEGRAL ATHLETIC NICOLÁS V. | | INTEGRAL ATHLETIC NICOLÁS V. | | | | |
| 11:00 | 11:45 | | | | | | FUNCTIONAL TRAINING ROTATIVO | |
| 11:15 | 12:00 | FUNCTIONAL TRAINING FELIPE | | FUNCTIONAL TRAINING FELIPE | | | | |
| 12:00 | 12:45 | | | | | | BOXING DAVID | |
| 12:15 | 13:00 | KICKBOXING STEPHANIE | | KICKBOXING STEPHANIE | | KICKBOXING STEPHANIE | | |
| 13:15 | 14:15 | CROSSFIT JORGE | | CROSSFIT JORGE | | CROSSFIT JORGE | | |
| 14:00 | 14:45 | | BOXING DAVID | | BOXING DAVID | | | |
| 18:15 | 19:00 | | FUNCTIONAL TRAINING FELIPE | | FUNCTIONAL TRAINING FELIPE | | | |
| 18:30 | 19:15 | TRX TRAINING FELIPE | | TRX TRAINING FELIPE | | | | |
| 19:00 | 19:45 | | BOXING DAVID | | BOXING DAVID | | | |
| 19:15 | 20:10 | CROSSFIT LIBER | | CROSSFIT LIBER | | CROSSFIT LIBER | | |

NORMAS DE USO

- ✓ Utiliza ropa deportiva acorde al clima del día y usa los materiales de acuerdo a lo solicitado por el profesor.
- ✓ Al terminar tu clase, ordena los implementos utilizados.
- ✓ 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

- ✗ Dejar caer de golpe al suelo los implementos utilizados (discos, barras, mancuernas, etc.).
- ✗ 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.

PARA DISFRUTAR MÁS TU ENTRENAMIENTO

- No olvides llevar tu hidratación, idealmente en recipientes herméticos e irrompibles.
- Hidrátate en el transcurso de la clase.
- Complementa tus entrenamientos con un pulsómetro para monitorear la intensidad del ejercicio.

