



# Active Studio

Inicio	Final	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO & FESTIVOS
7:50	8:20	CORE TRAINING ALEX		CORE TRAINING ALEX		CORE TRAINING ALEX		
8:30	9:15		ULTIMATE WOMAN CONDITION ANAHI		ULTIMATE WOMAN CONDITION ANAHI			
8:30	9:25	BODY PUMP CLAUDIA		BODY PUMP CLAUDIA		BODY PUMP CAROLA		
9:20	10:15		BODY PUMP CAROLA		BODY PUMP CAROLA			
9:30	10:25	BODY COMBAT NICO		BODY COMBAT NICO		BODY COMBAT NICO		
10:00	10:45						BODY ATTACK PABLO	
10:20	11:15		BODY ATTACK CLAUDIA		BODY ATTACK CLAUDIA			
10:30	11:15	BELLY BUT PANCHO		BELLY BUT PANCHO		BELLY BUT PANCHO		
11:00	11:55						BODY PUMP PABLO	BODY PUMP PABLO
11:15	12:10		PARTY DANCE LUCAS		PARTY DANCE LUCAS			
11:15	12:10	MOONBATHON DANCE SAMIR		MOONBATHON DANCE SAMIR		MOONBATHON DANCE SAMIR		
12:15	12:45	GRIT SERIES PAMELA		GRIT SERIES PAMELA		GRIT SERIES PAMELA		
12:15	13:00		BOSU LEO		BOSU LEO			
13:00	13:55	BODY PUMP CAROLA		BODY PUMP CAROLA		BODY PUMP CAROLA		
14:00	14:55		BODY PUMP PABLO		BODY PUMP PABLO			
18:15	19:00	GAP SAMIR		GAP SAMIR				
19:00	19:55		BODY PUMP CAROLA		BODY PUMP CAROLA			
19:15	20:10	PARTY DANCE SAMIR		PARTY DANCE SAMIR				
20:15	21:00	BODY PUMP CAROLA		BODY PUMP CAROLA				

## NORMAS DE USO

- ✓ 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.
- 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.

