



Neo Studio

Inicio	Final	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO & FESTIVOS
8:15	9:10	HARMONIC YOGA FEÑA	DINAMIC YOGA FEÑA	HARMONIC YOGA FEÑA	DINAMIC YOGA FEÑA	ANTIGRAVITY YOGA VALENTINA		
9:15	10:10	VINYASA FLOW JOSE		VINYASA FLOW JOSE		VINYASA FLOW JOSE		
9:30	10:25		PILATES MAT ANAHI		PILATES MAT ANAHI			
10:15	11:10	PILATES MAT ALMUDENA		PILATES MAT ALMUDENA		PILATES MAT ALMUDENA		
10:30	11:20		FIT BALL ALE		FIT BALL ALE			
11:00	12:00						YOGA M ^a FERNANDA	
11:15	11:45	HIPOPRESIVOS ALMUDENA		HIPOPRESIVOS ALMUDENA		HIPOPRESIVOS ALMUDENA		
11:30	12:25		HATHA YOGA JOSE		HATHA YOGA JOSE			
18:15	19:10							
18:30	19:00		HIPOPRESIVOS RODRIGO		HIPOPRESIVOS RODRIGO			
19:00	19:45		ASHTANGA VINYASA YOGA JOSE		ASHTANGA VINYASA YOGA JOSE			
19:15	19:45	HIPOPRESIVOS RODRIGO		HIPOPRESIVOS RODRIGO				
20:00	21:00	POWER YOGA VALE		POWER YOGA VALE				

NORMAS DE USO

- ✓ Utiliza los materiales de acuerdo a lo solicitado por el profesor.
- ✓ Al terminar tu clase, guarda los implementos usados.
- ✓ 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

- ✗ Ingresar al Studio con zapatillas.
- ✗ 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.

