



# 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	
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				

## 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.

