



## HORARIO DEL 15 DE DICIEMBRE AL 6 DE ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	9:30-10:30 Hatha Yoga Tradicional		9:30-10:30 Hatha Yoga Tradicional			
10:00-11:30 Hot Yoga 40º 26 Posturas		10:00-11:00 Hot Yoga Vinyasa		10:00-11:00 Hot Pilates		
	10:30-11:30 Funcional/TRX		10:30-11:30 Funcional/TRX		11:00-12:00 Hot Yoga Vinyasa	11:00-12:30 Hot Yoga 40º 26 Posturas
14:15-15:15 Hot Pilates		14:15-15:15 Hot Yoga Vinyasa		14:15-15:15 Hot Pilates	12:00-13:00 Funcional/TRX	12:30-13:30 Funcional/TRX
15:15-16:00 Funcional/TRX		15:15-16:00 Funcional/TRX		15:15-16:00 Funcional/TRX		
				17:00-18:30 Hot Yoga Vinyasa		
18:00-19:00 Funcional/TRX	17:30-19:00 Hot Yoga 40º 26 Posturas	18:00-19:00 Funcional/TRX	17:30-19:00 Hot Yoga 40º 26 Posturas		18:00-19:30 Hot Yoga 40º 26 Posturas	18:00-19:30 Hot Yoga 40º 26 Posturas
19:00-20:00 Hot Pilates		19:00-20:00 Hot Pilates				
20:00-21:00 Funcional/TRX	20:00-21:00 Hot Pilates	20:00-21:00 Funcional/TRX	20:00-21:00 Hot Pilates			
21:00-22:00 Hot Yoga Vinyasa		21:00-22:00 Hatha Yoga Tradicional				

C/ ALMIRANTE, 19. 28004 MADRID. T. 917 525 531 / SPORTMINDCLUB.COM / INFO@SPORTMINDCLUB.COM

PRECIOS		
PILATES MÁQUINAS	170 €	2 días por semana+ clases colectivas ilimitadas (MENSUAL)
CLASES COLECTIVAS ILIMITADAS	135 €	Mensual
3 MESES	330 €	Trimestre
6 MESES	595 €	Semestre
ANUAL	900 €	A anualidad
MENSUAL HOT YOGA 26 posturas	90 €	Solo HOT YOGA 26 posturas
CLASE SUELTA	20 €	
SEMANA INTRODUCCIÓN	25 €	7 días consecutivos
CUOTA FIN DE SEMANA	70 €	Sábados y domingo de un mes
ENTRENAMIENTO PERSONAL	500 €	10 clases de 1h
BONO 5 CLASES	70 €	1 meses
BONO 10 CLASES	125 €	2 meses
BONO 20 CLASES	190 €	3 meses
OSTEOPATÍA/FISIOTERAPIA	50 €	Sesión
MASAJE TAILANDES/ACUPUNTURA	50 €	Sesión
ASESORAMIENTO NUTRICIONAL	100 €	Valoración y un seguimiento
TRES SEGUIMIENTO NUTRICIONALES	150 €	Valoración y tres seguimientos

\* Confirmar horarios de días festivos. (25 Dic. y 1 Enero CERRADO)

\* FUNCIONAL/TRX, es necesario hacer la reserva. Reserva online.

# SPORT MIND CLUB

## Lo que necesitas

- 1 esterilla de yoga (se entrega en el centro)
- 2 toallas grandes (una para cubrir la esterilla, otra para la ducha, se entregan en el centro)
- 1 botella de agua (se puede comprar en el centro)
- Ropa recomendada: bañador o short (hombres), bañador o short + top (mujeres), chancas.

## Lo que debes saber

- Duración de las clases 90 minutos y otras de 45-55 minutos.
- La sala está a una temperatura de 38-40 grados con un 40%-45% de humedad.
- Se realizan actividades cuerpo-mente.
- Se debe llegar al menos 15 minutos antes del inicio de la clase.
- ¡Prepárate para sudar como nunca!

## Durante la clase

- El primer objetivo es quedarse en la sala los 90 minutos o 45-55 minutos.
- Trabaja al cien por cien de tus posibilidades, para recibir el máximo de beneficios.
- Mantén siempre una buena actitud.

## Después de la clase

- Es normal sentir cansancio o estar dolorido, es una señal de que se ha trabajado correctamente. La mejor manera de sobrellevarlos es volver al día siguiente.
- Por favor no dudes en preguntar o compartir tus experiencias con el profesor. Está ahí para ayudarte a recibir el máximo beneficio de esta práctica.

## Pautas para una clase armoniosa y una buena práctica

- Llega 15 minutos antes del inicio de la clase.
- No se permite entrar tarde ni practicar sin hacer la respiración inicial.
- Entra a la sala limpio y sin perfumes, hay personas que podrían ser alérgicas.
- Ubícate en la sala de modo que puedas ver tu cuerpo en el espejo principal.
- Debes entrar descalzo a la sala.
- Evita hablar en la sala.
- Todo el grupo se mueve a la par. Intenta mantener el ritmo del resto de los alumnos para aprovechar la energía de grupo. Estate atento y concentrado entre posturas para maximizar los beneficios y mejorar con rapidez.
- No muevas tu esterilla ni toalla durante la clase. Evita secarte, porque sudarás de nuevo. La transpiración es el proceso natural del cuerpo para enfriarse y pronto aprenderás a disfrutarlo.
- Evita las bebidas gasificadas. Mantente bien hidratado durante el día. Bebe mucha agua antes y después de la clase.
- Puedes quedarte unos minutos en la sala después del término de la clase, aprovechando el último savasana. Cuando estés listo para salir, intenta ser respetuoso y cierra la puerta al salir.