



Agosto 2017

**FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY**

HORARIO DE BICICLETAS FIJAS

EXPERIMENTE UN VIAJE EN BICICLETA CON NOSOTROS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---------------------------|---|----------------------------|----------------------------|
| 6:00-6:45 Denicia | 6:00-6:45 Faith | 6:00-6:45 Faith | 6:00-6:45 Denicia | 6:00-6:45 Lisa | |
| 8:30-9:15 Leslie | | | | 8:30-9:15 Leslie | 8:30-9:15 Janine |
| | 9:00-9:45am SPINNING Ligero Courtney | | 9:00-9:45am SPINNING Ligero Janine | | |
| | | 9:30-10:15 Kati | | | |
| | | | | | |
| 4:30-5:30 Cycle Sculpt Lisa | 4:30-5:15 Nicki | | 4:30-5:30 Cycle Sculpt Lisa | | |
| | 5:30-6:30 DUO-Athlete Linda | | 5:30-6:30 DUO-Athlete Linda | | 8.1.17 |

- Límite de la clase es de 24 personas. Por tal motivo, existe una lista para poner su nombre y asegurar su lugar. Usted puede reservar una bicicleta por teléfono o directamente en la recepción antes de la clase que desee. Usted puede poner en la lista a otros miembros de su familia pero no a sus amigos (as) o compañeros (as) de trabajo.
- Las listas son por orden de llegada de los miembros. Si usted no puede asistir a la clase en la que usted se anotó, favor de llamar y cancelar su lugar reservado en caso de que alguien más desee tomar la clase. En caso de que usted tenga un lugar reservado pero no llegue a tiempo, su bicicleta puede ser cedida a las personas que están en la lista de espera.
- La duración de las clases por lo general es de 45 minutos, a menos que se le informe previamente. No vista ropa suelta.
- Favor de llegar con al menos 5 minutos de anticipación para escoger y tener lista su bicicleta. Favor de no usar su teléfono celular durante la clase.
- Cycling Ligero es un viaje de 45 minutos en bicicleta para principiantes. Esta clase es de baja intensidad que lo preparará gradualmente para una clase más intensa. El (la) instructor (a) lo guiará en lo básico de cycling y explicará la terminología y técnicas fundamentales de cycling. Principiantes son bienvenidos (as) pero se les recomienda que asistan a una clase de cycling ligero o una clase de introducción, las cuales se dan cada mes.