



5 de Noviembre de 2022
Centro Deportivo M. Francisco Fernández Ochoa
c/ Catorce Olivas, 1 28504 Madrid

CÓMO LLEGAR AL EVENTO

En Metro

La parada más cercana de metro es San Francisco (Línea 11)
Ten en cuenta que desde la parada de metro hasta el Centro Deportivo M. Francisco Fernández Ochoa tienes un paseo de 15 minutos aproximadamente.

En Coche

Si llegas a Madrid en coche, ten en cuenta que el Centro Deportivo Municipal Francisco Fernández Ochoa se encuentra al sur de la capital, por lo que la mejor opción es tomar la M-40 y salir por la salida 27 (Leganés / M-425 / Vía Lusitana).
El Centro Deportivo dispone de una zona contigua con plazas de parking.

En Taxi / Uber

Si quieres llegar en Taxi o Uber al evento, estas son las tarifas aproximadas del trayecto desde Madrid hasta el Recinto del Evento.
Desde el Aeropuerto Adolfo Suárez: 35 - 45€
Desde La Estación de Tren Puerta de Atocha: 15€

Si llegas a Madrid en avión

Si vuelas a Madrid, es posible llegar al Centro Deportivo M. Francisco Fernández Ochoa en una combinación de transporte público, aunque te avisamos que la combinación es algo complicada, ten en cuenta que tardarás alrededor de 1h 15min.

Desde la T1, T2 y T3, toma la línea 8 de metro hasta Nuevos Ministerios.

En Nuevos Ministerios, haz transbordo a la línea 6 de metro y bájate en Plaza Elíptica (13 paradas, Dirección Laguna).

Desde la parada de metro Plaza Elíptica, camina 1 minuto hasta el intercambiador de Plaza Elíptica y toma la línea 480 de autobús hasta Vía Lusitana - Cementerio Sur (dirección Santa Rosa-Estación Leganés Central).

Desde ahí tienes 4 minutos a pie hasta el Recinto del Evento.

Desde la T4, toma la línea C1 de Cercanías hasta Pirámides.

En la estación de Pirámides, haz transbordo a la línea 5 y bájate en Oporto (3 paradas, Dirección Casa de Campo).

Desde la estación de metro Oporto, camina dos minutos y toma la línea 484 de autobús hasta Vía Lusitana - Cementerio Sur (dirección Santa Rosa-Estación Leganés Central).

Desde ahí tienes 4 minutos a pie hasta el Recinto del Evento.

Si llegas a Madrid en tren: desde la Estación de Atocha

Si has llegado a Madrid en Tren, puedes tomar el autobús C1 justo en la esquina de Paseo del Prado con Calle de Atocha (muy cerca de la estación de Puerta de Atocha).

Viaja hasta Calderilla - Centro Comercial (6 paradas, Dirección La Peseta) y estarás justo al lado del Centro Comercial Islazul. Desde ahí, tienes 7 minutos a pie hasta el Centro Deportivo M. Francisco Fernández Ochoa.

ACREDITACIONES

El 5 de noviembre, **podrás acreditarte desde las 9:30 de la mañana** en la carpa de AEFA Les Mills (ver ubicación en el mapa adjunto).

No olvides traer tu entrada con el código QR. (Impresa o en formato digital en el móvil) Validaremos tu entrada y te haremos entrega de una pulsera/s.

La pulsera será tu acreditación para entrar a las Masterclasses y/o a los Workshop de Les Mills Live y deberás enseñarla al personal de acceso de las diferentes zonas (Sala Principal, Sala exterior y Workshops).

Horario accesos:

- Sala Principal a partir de las 16:00 h
- Sala Exterior a partir de las 13:15 h
- Workshop fans a partir de las 11:45

Te recomendamos llegar con antelación.

EQUIPAJE, TAQUILLAS, VESTUARIOS, DUCHAS

El Centro Deportivo Francisco Fernández Ochoa no dispone de taquillas. Deberás tener tus pertenencias controladas en todo momento. En todas las salas del recinto dispondrás de una zona en la que podrás depositar tus pertenencias.

El Centro Deportivo Francisco Fernández Ochoa dispone de vestuarios. Ten en cuenta que en determinados momentos puede haber mucha afluencia de personas en esta zona.

HIDRATACIÓN y SNACKS

Será una jornada muy intensa, por lo que recomendamos traer una toalla e hidratación. Recuerda la importancia de hidratarte antes, durante y después de cada Masterclass. También es recomendable tomar pequeños snacks a lo largo de la jornada para mantener tu nivel de energía.

IMPORTANTE: Durante las Masterclasses, los niveles de energía requerida serán altos. Controla tu nivel de esfuerzo, no te excedas y evita síntomas de fatiga excesiva.

Komvida y **226ERS** proporcionarán muestras de sus productos a los participantes (botellines de Kombucha y barritas energéticas). Además, podréis adquirir otros productos de 226ERS con descuentos especiales

CAMISETA CONMEMORATIVA LES MILLS LIVE 2022

En el stand de AEFA Les Mills podréis adquirir una camiseta de edición limitada a un precio de 25€.

FILMACIÓN Y FOTOS

No está permitido filmar las Masterclasses del Les Mills Live.

En el evento dispondremos de fotógrafo profesional y de equipo de filmación.

PHOTOCALL

El Recinto del Evento dispondrá de una zona en la que podrás realizar todas las fotos que quieras. No olvides subir las fotos a tus redes sociales etiquetándolas con el hashtag #LesMillsLive.

LES MILLS INSTRUCTOR TALENT



Durante el Les Mills Live, se celebrará la Final de Les Mills Instructor Talent, que coronará al mejor instructor o instructora de LES MILLS de España.

Más de 50 instructores de toda España han participado en esta primera edición y los 10 Finalistas competirán por convertirse en el mejor Instructor Les Mills de España. (Aforo Limitado)

Conoceremos al ganador o ganadora sobre las 19:30 h, cuando finalice la Masterclass de BODYCOMBAT que impartirá la Directora del Programa y Presenter Internacional, Rachael Newsham.

PROGRAMA DEL EVENTO

PROGRAMA LES MILLS LIVE MADRID 2022

LES MILLS
MADRID
LIVE 2022

Sala PRINCIPAL

LES MILLS INSTRUCTOR TALENT
9:30 AM

BODYATTACK
16:30 PM

BODYBALANCE
17:30 PM

BODYCOMBAT
Rachael Newsham
18:30 PM

SH'BAM
BODYJAM
19:30 PM

Sala EXTERIOR

NOVEDAD
BODYPUMP
13:45 PM

LES MILLS GRIT STRENGTH
14:30 PM

BODYPUMP
15:30 PM

LES MILLS CORE
16:30 PM

BODYSTEP
17:30 PM

BODYPUMP
18:30 PM

LES MILLS GRIT CARDIO
19:30 PM

WORKSHOP

WORKSHOP FANS BODYCOMBAT
Rachael Newsham
12:00 PM

WORKSHOP INSTRUCTORES LM
Rachael Newsham
14:00 PM

PLANO DEL EVENTO



TÉRMINOS Y CONDICIONES

Acepto que mis datos entren a formar parte de la base de datos de AEFA LES MILLS, conforme a las disposiciones relativas a la protección de datos personales, destinadas a uso personalizado de AEFA LES MILLS, y que mi imagen pueda registrarse en el evento y ser utilizada en publicaciones de AEFA LES MILLS, conforme a las disposiciones relativas a la protección de datos personales.

Importante: Al participar en el evento Les Mills Live Madrid 2022 declaro que estoy en perfecto estado de salud y condición física para la práctica de las sesiones de entrenamiento Les Mills, y eximo a la organización de cualquier responsabilidad en caso de posible lesión o problema de salud que pueda darse durante el evento.

www.lesmills.es/live

