

**7 de noviembre de 2023**  
**Parque deportivo Cornellà de Llobregat**

**[Av. del Baix Llobregat, s/n, 08940 Cornellà de Llobregat, Barcelona](#)**

## **CÓMO LLEGAR AL EVENTO**

### **En FGC (Ferrocarrils de la Generalitat)**

La parada más cercana de FGC es Cornellà Riera (líneas S3, S4, S8 i S9)  
Ten en cuenta que desde la parada de FGC hasta el Parque Deportivo Cornellà de Llobregat tienes un paseo de 7 minutos aproximadamente.

### **En Coche**

Si llegas a Barcelona en coche, ten en cuenta que el Parque Deportivo se encuentra en Cornellà de Llobregat, una población a 20 minutos aproximadamente desde el centro de la ciudad. La mejor opción es que tomes la C-31 y la salida 195B.  
Cerca del recinto hay zonas donde aparcar.

### **En Taxi / Uber**

Si quieres llegar en Taxi o Uber al evento, estas son las tarifas aproximadas del trayecto desde Barcelona hasta el Recinto del Evento.

Desde el Aeropuerto de Barcelona el Prat: 15-25€

Desde La Estación de Sants: 20-30€

### **Si llegas a Barcelona en avión**

Si vuelas a Barcelona, es posible llegar al Parque Deportivo Cornellà con una combinación de transporte público, aunque te avisamos de que puedes tardar alrededor de 45 minutos – 1 hora.

**Desde la TI:** Si quieres llegar en transporte público al recinto del evento tendrás que coger el autobús L77 con dirección *Sant Joan Despí* hasta *Estació FGC Sant Boi*. Desde allí puedes coger el tren R6 dirección *Plaza España*, y deberás bajarte en *Cornellà Riera*. De allí, solamente tendrás que andar 7 minutos hasta el Parque Deportivo.

### **Si llegas a Barcelona en tren: desde la Estació de Sants**

Si has llegado a Barcelona en tren, puedes tomar el tren de Rodalies RENFE en dirección a *Martorell Central* y parar en *Cornellà*. Desde allí tendrás que andar unos 14 minutos.  
Otra opción desde la *Estació de Sants* es andar 3 minutos hasta la parada de *Sants Estació* y coger el metro hasta *Cornellà Centre*. Una vez allí, tendrás que andar 15 minutos hasta el recinto.

## ACREDITACIONES

El 7 de octubre, **podrás acreditarte desde las 8:30 de la mañana**. 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. Cada pulsera se distinguirá con un color. Según el PACK que hayas comprado tendrás una pulsera u otra.

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 en la entrada del recinto de las diferentes zonas.

**Horario accesos:**

- Acceso PACK VIP: A partir de las 8:15h
- Acceso WORKSHOP BODYPUMP: A partir de las 8:15h
- Acceso WORKSHOP BODYCOMBAT: A partir de las 9:30h
- Acceso PACK EXPERIENCE: A partir de las 11:00h

Te recomendamos llegar con antelación.

## EQUIPAJE, TAQUILLAS, VESTUARIOS, DUCHAS

El Parque Deportivo dispone de duchas y vestuarios, pero NO dispone de taquillas. Habrá una zona habilitada en la pista general donde podrás dejar tus pertenencias.

Recuerda que la organización no se hace responsable de tus pertenencias.

## 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/Workshop.

También es recomendable tomar pequeños snacks a lo largo de la jornada para mantener tu nivel de energía.

Dentro del Parque Deportivo hay máquinas de vending. Y te recordamos que el recinto está al lado del Splau, un centro comercial que dispone de diferentes restaurantes y supermercados.

**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.

## FILMACIÓN Y FOTOS

No está permitido filmar las Masterclasses de Les Mills Live. Solamente es posible grabar pequeños fragmentos. En el evento dispondremos de fotógrafo profesional y de equipo de filmación.

## PHOTOCALL

¿Quieres recordar ese día para siempre? ¡Nosotros también! Por eso, hemos habilitado un Photocall donde podrás hacerte fotos.

# PROGRAMA DEL EVENTO

# LES MILLS LIVE '23 BARCELONA

## Sala PRINCIPAL

### WORKSHOP BC INSTRUCTORES

Rachael Newsham **9:00**

### WORKSHOP BC PÚBLICO

Rachael Newsham **11:00**

### BODYPUMP con Ben Main

**14:00**

### WELCOME SHOW

**16:00**

### BODYATTACK

**16:30**

### BODYBALANCE

**17:30**

### BODYCOMBAT con Rachael Newsham

**18:30**

### LES MILLS DANCE

**19:30**

## BUBBLE 1

### Strength Development

**11:00**

### Strength Development

**12:00**

### LES MILLS Shapes

**13:00**

### LES MILLS Shapes

**14:00**

### LES MILLS Shapes

**15:00**

### Strength Development

**16:00**

### LES MILLS Shapes

**17:00**

## BUBBLE 2

### HBX BOXING

**13:30**

### HBX BOXING

**14:30**

### HBX BOXING

**15:30**

### BODYSTEP

**16:30**

### LES MILLS GRIT

**17:30**

## Sala WORKSHOP

### Ben Main WORKSHOP BP PÚBLICO

Ben Main **9:00**

### Ben Main WORKSHOP BP INSTRUCTORES

Ben Main **11:00**

## **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 Barcelona 2023 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](http://www.lesmills.es/live)