

25, 26 y 27 de Octubre de 2024
Centro municipal La Esfera, Madrid
AV OLIMPICA nº 14, Alcobendas, 28099

¡Hola! Esperamos que este LES MILLS LIVE Madrid 2024, sea una magnífica experiencia para ti y que la siguiente información sea de tu interés.

VIERNES 25 OCT	SESIÓN 1 SÁBADO MAÑANA 26 OCT	SESIÓN 3 DOMINGO MAÑANA 27 OCT
16.00 - 18.00 WORKSHOP BODYCOMBAT DAN COHEN & RACHEL NEWSHAM	9.30H BODYPUMP BEN MAIN	9.30H BODYPUMP BEN MAIN
18.30 - 20.30 WORKSHOP BODYPUMP BEN MAIN & SEBASTIÁN JARAMILLO	11.00H BODYATTACK SEBASTIÁN JARAMILLO	11.00H BODYATTACK SEBASTIÁN JARAMILLO
	12.00H BODYBALANCE DAN COHEN & RACHAEL NEWSHAM	12.00H BODYBALANCE DAN COHEN & RACHAEL NEWSHAM
	12.45H BODYCOMBAT DAN COHEN & RACHAEL NEWSHAM	12.45H BODYCOMBAT DAN COHEN & RACHAEL NEWSHAM
SESIÓN 2 SÁBADO TARDE 26 OCT	SESIÓN 4 DOMINGO TARDE 27 OCT	
15.30H BODYPUMP BEN MAIN	15.30H BODYPUMP BEN MAIN	
17.00H BODYATTACK SEBASTIÁN JARAMILLO	17.00H BODYATTACK SEBASTIÁN JARAMILLO	
18.00H LES MILLS DANCE SEBASTIÁN JARAMILLO	18.00H LES MILLS DANCE SEBASTIÁN JARAMILLO	
18.45H BODYCOMBAT DAN COHEN & RACHAEL NEWSHAM	18.45H BODYCOMBAT DAN COHEN & RACHAEL NEWSHAM	

¿CUÁNDO PUEDO ACREDITARME?

WORKSHOP BODYCOMBAT: A partir de las 15H

WORKSHOP BODYPUMP: A partir de las 18H

SESIÓN 1 SÁBADO MAÑANA: A partir de las 8:30H

SESIÓN 2 SÁBADO TARDE: A partir de las 14:30H

SESIÓN 3 DOMINGO MAÑANA: A partir de las 8:30H

SESIÓN 4 DOMINGO TARDE: A partir de las 14:30H

¡IMPORTANTE! No te olvides de llevar contigo tu entrada con el código QR, impresa o en tu móvil. Validaremos tu entrada y te haremos entrega de la pulsera y/o ticket workshop, que será tu acreditación para poder participar en las actividades de Les Mills Live. Por favor, muestra tu acreditación al STAFF de control de accesos.

VESTUARIOS

CM La Esfera es una sala de conciertos que no dispone de vestuarios, duchas ni taquillas, pero dispone de cuatro zonas de aseos bastante amplias, en las que si lo deseas, podrás cambiarte.

EQUIPAJE y GUARDAROPA

Solo se permitirá el acceso a la sala donde se realizarán las Masterclasses y Workshops del Les Mills Live, con mochilas o “shoulder bags” tamaño pequeño y tu toalla si lo deseas. Tendréis a vuestra disposición un guardarropa donde podréis dejar vuestras pertenencias las cuales deberéis recoger al terminar vuestra sesión.

La organización no se hace responsable de los objetos de valor.

HIDRATACIÓN

El espacio constará de fuentes con agua para que podáis llenar vuestra botella de agua.

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.

TIENDA ADIDAS

Adidas estará presente con una magnífica tienda donde presentará sus nuevos y exclusivos productos adidas x Les Mills (entre ellos, la camiseta oficial del Tour). La tienda estará abierta durante todo el fin de semana. Si no has podido comprar a lo largo de tu sesión de mañana o tarde, podrás hacerlo en otro momento del fin de semana. Ten en cuenta que para vuestra comodidad el aforo será limitado. **Descuentos para instructores y público final.**

ESPACIO META

Podrás disfrutar de los videojuegos de fitness de Les Mills de realidad virtual en el espacio Meta.

ZONA DE RESTAURANTES 🍔

El recinto no dispone de bares ni restaurantes, pero a solo 6 minutos andando, tenéis el Centro Comercial La Vega además de otras opciones.

FILMACIÓN Y FOTOS 📷

No está permitido filmar las Masterclasses completas de Les Mills Live.

CÓMO LLEGAR AL EVENTO 🚶

Si llegas a Madrid en avión ✈️

Toma la línea 8 del Metro desde el Aeropuerto hasta la estación de **Nuevos Ministerios**.

En Nuevos Ministerios, haz transborda a la línea 10 del Metro y sigue hasta la estación Plaza Castilla. Desde Plaza Castilla, camina hasta la estación de autobuses de Canencia y

allí, toma el autobús número 192 y baja en la parada de Alcobendas, en Avda Olímpica 5. Desde allí, camina hasta el número 14. '

Si llegas a Madrid en tren (desde Atocha) 🚆

Toma la línea 1 del Metro hasta la estación Plaza Castilla. En Plaza Castilla, camina 3 minutos hacia el sur hasta encontrar la Estación de Autobuses de Madrid. Allí coge el autobús número 191 y baja en la parada Alcobendas – Avda Olímpica. Desde allí, camina 30 metros hacia el sur hasta llegar al Centro Municipal La Esfera (Avda Olimpica número 14).

En Coche 🚗

Toma la M-30 desde la Calle Toledo. Sigue por la M-30 y toma la A-1 en dirección a Av de Valdelaparra en Alcobendas. Sal de la A-1 en la salida 16. Continúa por Av de Valdelaparra hasta llegar a tu destino en Av Olímpica número 14. El recinto no dispone de parking.

Desde Plaza del sol en transporte público 🚆

Toma la línea 1 del Metro hasta la estación Plaza Castilla.

En Plaza Castilla, toma el autobús ALSA número L171 hasta la parada Alcobendas Av Olímpica 5. Desde allí, camina aproximadamente 1 minuto hasta el número 14 de Av Olímpica.

