

WELCOME PACK

Versión 8.2 - enero 2025

WODS

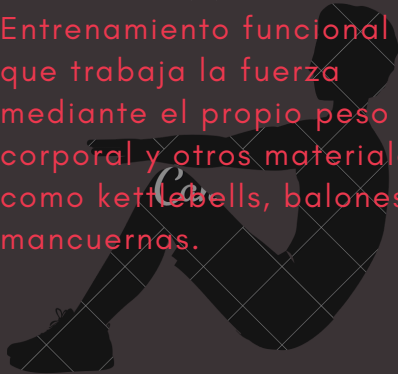
ES MÁS QUE UN BOX



NUESTROS PILARES

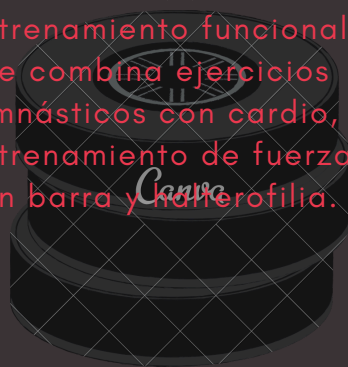
PALEOWODS

Entrenamiento funcional que trabaja la fuerza mediante el propio peso corporal y otros materiales como kettlebells, balones y mancuernas.



CROSSWODS

Entrenamiento funcional que combina ejercicios gimnásticos con cardio, entrenamiento de fuerza con barra y halterofilia.



STRONG

Entreno de fuerza con barra trabajando los ejercicios básicos: sentadilla, peso muerto, press, dominadas...

ENDURANCE

Entrenamiento por estaciones con foco cardiovascular, usando máquinas como la Air bike, Sky, Remo...

OPEN BOX

¡Ven al box por tu cuenta y móntate la sesión a tu rollo!

SÁBADOS

HANDSTAND

Iniciación a la vertical y equilibrios sobre manos junto con trabajo de suelo y cuadrupedias.

HALTEROFILIA

Tecnificación de levantamientos olímpicos.

SUPERWOD

Clase mixta con un poco de todo

STRONG

Entreno de fuerza con barra trabajando los ejercicios básicos: sentadilla, peso muerto, press, dominadas...

MOBITAT

Trabajo de flexibilidad y movilidad articular a través de la aplicación de fuerza a final de rango.

QUÉ HACEMOS

OTRAS CLASES

SINES3

Entrenamiento funcional en silencio y respirando por la nariz. Se trabaja sin cargas.



MOBILITAT

Trabajo de flexibilidad y movilidad articular a través de la aplicación de fuerza a final de rango.



PaleOCR

Clase de paleo con obstáculos incluidos. Perfecto para las OCR. Apto para todos los niveles.



QUÉ HACEMOS

WODS TEAMS

Los WODS TEAMS son EQUIPOS CERRADOS pensados para héroes y heroínas que quieren complementar sus clases diarias PROFUNDIZANDO EN UNA DISCIPLINA CONCRETA.

- Clases exclusivas para grupos reducidos
- 1 o 2 entrenos por semana
- Oferta adaptada a los intereses y necesidades que van surgiendo entre nuestrxs socixs

ACTUALMENTE DISPONIBLES:

- BJJ GRAPLING: Entrenamiento de lucha en el suelo. Brazilian Jiu Jitsu. Grupos reducidos. Todos los niveles. Mañanas y tardes
- OCR: Entrenamiento específico para las carreras de obstáculos



Para UNIRTE a cualquiera de los TEAMS solo tienes que hacer un pago trimestral (no fraccionable) en el box.

TODXS SOMOS WODS

Clases disponibles para...

PEQUES

De 5 a 10 años

INCLUSIWODS

Para personas con movilidad reducida

JOVES

De 11 a 15 años

SAVIS

A partir de 60 años



QUÉ HACEMOS

HORARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00	SINES3	Mobilitat	SINES3	Mobilitat	SINES3	
8:00	Cross	Paleo	Cross	Paleo	Cross	
9:00						
9:30	Paleo	Cross	Paleo	Cross	Paleo	
10:00						Superwad
10:30	Strong	Endurance	Strong	Endurance	Handstand	
11:00						Handstand Wallcraft Strong Mobilitat Skills
12:30	Cross					
13:30	Endurance	Cross	Paleo	PaleoOCR	Paleo	
16:00	Paleo				Paleo	
17:00	Cross	Paleo	Cross	Paleo	Cross	
18:00	Paleo Endurance	Strong	Paleo	Cross	Paleo OCR	
19:00	Paleo Cross	Endurance Cross	Paleo OCR Cross	Mobilitat		
20:00	Paleo OCR Strong	Mobilitat Paleo OCR	Paleo Strong	Endurance Strong		
21:00	Cross	Paleo	Cross	PaleoOCR		

Además de los **open a cada hora**, estas son todas las clases a las que te puedes apuntar con tu pack. Aparte, tenemos **Teams** y **clases para diferentes colectivos**, pregunta en recepción para más información.

SISTEMA DE RESERVAS

En WODS usamos la app AIMHARDER para reservar las clases:

- Puedes RESERVAR clase con 48H DE ANTELACIÓN
- Puedes CANCELAR la clase HASTA 2H ANTES de que empiecen las de la tarde y HASTA 6H ANTES de que empiecen las de la mañana



Si no vas a venir, es importante que canceles la clase para liberar la plaza y que alguien pueda aprovecharla en tu lugar

QUÉ HACEMOS

ESTRUCTURA CLASES



Por respeto a lxs compañerxs, en WODS todxs somos PUNTUALES.
¡Por cada minuto de retraso, tendrás que hacer 3 burpees!

La clase empieza con MOVILIDAD ARTICULAR, guiada por el/la coach o un/a usuarix capitán/a.

A continuación, realizamos un CALENTAMIENTO breve que incluye cardio y fuerza y nos prepara para el entreno.

Los ENTRENOS generalmente se estructuran en dos grandes bloques:

Apartado de Fuerza, Técnica o Movilidad
+
WOD
(Workout Of the Day o entreno del día)

Hasta que no acaba el/la últimx compañerx, no desmontamos ni limpiamos el material: somos una comunidad y NOS AYUDAMOS HASTA EL FINAL, animándonos lxs unos a lxs otrxs.

Cuando ha terminado todo el mundo, hacemos una VUELTA A LA CALMA: estiramientos, shaking y/o meditación breve en silencio.

Por último, CERRAMOS EL ENTRENO: lo comentamos, damos las gracias por el rato que hemos pasado y hacemos nuestro ritual grito de "guerra":

Si quiero, ¡puedo!



QUÉ HACEMOS

PROTOCOLO CLASES

En WODS no está permitido utilizar el **MÓVIL** durante las clases (excepto en el Open box): el entreno es un momento de conexión con el cuerpo y la mente, no con las pantallas ;)



En WODS nadie usa **AURICULARES** (excepto en el Open box): entrenamos todxs juntxs y compartimos tanto la música como el silencio.

Si en una clase de CrossWODS levantas pesos altos, ¡evita lanzar la barra lo máximo posible! En cualquier caso, utiliza **COLCHONETAS ACÚSTICAS** para reducir el impacto y no molestar.

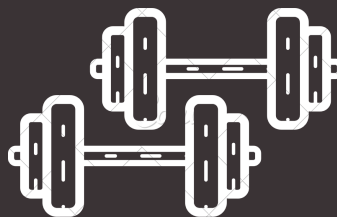


PROTOCOLO OPEN



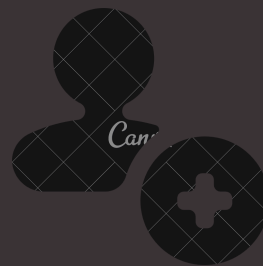
Si tienes alguna duda o necesitas asesoramiento, puedes preguntar al/la coach. Pero recuerda: los open box son espacios específicos para entrenar **INDIVIDUALMENTE** y, por tanto, su prioridad será atender la clase.

Tienes libertad para usar todo el **MATERIAL** que quieras, siempre y cuando esté libre: tendrán prioridad lxs usuarixs que participan en la clase.



QUÉ HACEMOS

NUESTROS EXTRAS



SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Si tienes un objetivo específico o arrastras alguna lesión y quieres trabajarlo de forma personalizada con algunx de nuestrxs coachs, prueba el servicio de EP. Flexibilidad horaria: ¡Cualquier hora de 8 a 22h de lunes a sábado a convenir!

SERVICIO DE RUTINAS

Si tienes un objetivo específico o arrastras alguna lesión y quieres trabajarlo por tu cuenta pero con asesoramiento profesional, pide a nuestrxs coachs una rutina mensual de entrenamiento totalmente adaptada a tus necesidades y objetivos.



QUÉ HACEMOS

NUESTROS EXTRAS



SERVICIO DE NUTRICIÓN Y PNI CLÍNICA

Si necesitas asesoramiento y acompañamiento para mejorar tu alimentación, nuestro dietista Adrià Casanova puede ayudarte a lograr tus objetivos. Su enfoque integrativo tendrá en cuenta tus aspectos individuales y tu contexto de vida, con el fin de garantizar la adherencia al plan dietético acordado.

Si padeces de alguna disfunción digestiva (malas digestiones, ardor, SIBO...), hormonal (disfunción tiroidea, problemas con el ciclo menstrual, SOP...), inmunitaria (infecciones recurrentes, autoinmunidad) o metabólica (diabetes tipo 2, dislipemia, hipertensión, obesidad persistente), nuestro experto en psiconeuroinmunología (PNI) clínica Adrià Casanova puede ayudarte a abordar las causas de estas disfunciones que, desde otros enfoques, tienden a tratarse como crónicas. La PNI trabaja con hábitos de vida, micronutrición y suplementación natural, sin olvidar los aspectos emocionales y los contextos de vida que impactan en la persona y sus sistemas.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA, OSTEOPATÍA Y PNI

Desde un abordaje multidisciplinar e integrador de las 3 disciplinas, Isaac Zoroa puede ayudarte a solucionar lesiones presentes o pasadas, dolores de cualquier zona del cuerpo y problemas orgánicos como alteraciones digestivas, endocrinas, metabólicas, etc. Su enfoque se centra resolver la causa del dolor (más allá de los síntomas) para que no vuelva a aparecer con el tiempo. Según tus necesidades, trabajará con terapia manual, cambio de hábitos, suplementación nutricional, etc.



QUÉ HACEMOS

NUESTROS 3 VALORES

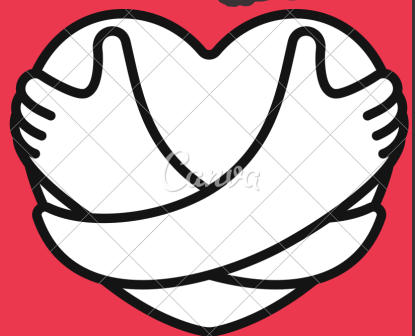
CUERPO

El cuerpo es el principal instrumento para aprender y relacionarnos en el box a través del movimiento. Para nosotrxs el ejercicio es un motivo de **CELEBRACIÓN**, un hábito de **EMPODERAMIENTO** y un acto de **AUTOCUIDADO** y amor propio. A través de diferentes disciplinas funcionales cuyo foco es la salud y el disfrute, nos ejercitamos buscando el equilibrio perfecto entre **PROGRESO** y **SOSTENIBILIDAD**.

POR ESO EN WODS...

- No entrenamos todos los días al fallo. La calidad no se mide en función del grado de fatiga y agujetas.
- Cuidamos la técnica y reducimos peso o dificultad mediante regresiones si la ejecución del ejercicio no es correcta.
- Adaptamos todos los entrenos en función de las capacidades y niveles de nuestros usuarixs.
- Aconsejamos a nuestrxs usuarixs bajar o aumentar el ritmo en función del objetivo de la sesión y de la ejecución que este está realizando.
- Realizamos un calentamiento progresivo empezando con movilidad articular y aumentando la intensidad poco a poco.
- Terminamos cada entreno con una vuelta a la calma, ya sea a través de estiramientos, shaking y/o meditación.

QUIÉNES SOMOS



CON(S)CIENCIA

La con(s)ciencia es uno de los valores raíz de WODS. Por un lado, entendemos la conSciencia como la capacidad de **RECONOCERNOS** a nosotrxs mismos a través del **SILENCIO** y la **PRESENCIA**.

Por otro lado, la conciencia la entendemos como la capacidad de **CUESTIONAR** todo lo que nos rodea, de tener **ESPÍRITU CRÍTICO** y de aprender a diferenciar lo correcto de lo incorrecto. Para nosotrxs, empezar a hacer ejercicio es un gran primer paso para realizar un cambio positivo en nuestra vida, pero no el único, y por eso invitamos a nuestrxs usuarixs a que se lo cuestionen todo, desde las propias **CREENCIAS** hasta las directrices de la industria y el **STATU QUO**.

POR ESO EN WODS...

- Tenemos clases como SINES3 donde el silencio está presente.
- Compartimos información (a través de posters, newsletter y redes sociales) sobre hábitos y salud que cuestionan las directrices del sistema.

QUIÉNES SOMOS



COMUNIDAD

La comunidad y su nivel de conexión y compromiso son el pilar fundamental de WODS. Nos movemos en grupo con un **PROPÓSITO COMÚN**: alimentar más a nuestro **HÉROE Y HEROÍNA** interior que a nuestro zombie. Trabajamos para crear una comunidad fuerte, variada, respetuosa, progresista y unida. El **VÍNCULO** entre todxs lxs componentes de la tribu junto al sentimiento de **PERTENENCIA** a la misma, son factores indispensables para el buen funcionamiento del box. WODS no es para todo el mundo, por eso, para sus componentes es **MÁS QUE UN BOX**.

POR ESO EN WODS...

- No recogemos/limpiamos el material hasta que todxs lxs compañerxs han terminado el entreno.
- Fomentamos que lxs compañerxs se animen, se ayuden y se acompañen cuando lo necesitan (últimas repeticiones, última carrera, etc.).
- Realizamos clases específicas para colectivos con diversidad funcional como la clase de Special.
- Cerramos cada entreno preguntando por dudas y comentarios a lxs usuarixs.
- Cerramos cada entreno con nuestro ritual de cierre: "Damos las gracias por este rato, que nadie se ha hecho daño. ¿Otro día? Más y mejor ¿Si quiero? ¡Puedo! ¿Si quiero? ¡Puedo!

QUIÉNES SOMOS



POR ESO EN WODS...

- Utilizamos colchonetas acústicas cuando entrenamos con pesos altos y ponemos la música a un volumen moderado para no molestar a lxs vecinxs.
- No reproducimos canciones con contenido machista ni homófobo explícito y repetitivo.
- No toleramos comentarios despectivos hacia ninguna etnia, género, condición u orientación sexual.
- Nos posicionamos políticamente en redes contra el racismo, machismo, homofobia y el auge del fascismo en general.

WODS CARES (MÁS ALLÁ DEL BOX...)

- *Realizamos recolectas de alimentos, ropa, juguetes y dinero para diferentes asociaciones solidarias.
- *Apoyamos a los comercios pequeños de nuestra comunidad.
- *Organizamos eventos con fines sociales como los 300 burpees solidarios.
- *Mejoramos progresivamente nuestra gestión de los residuos mediante el reciclaje y reduciendo el consumo de plásticos.

QUIÉNES SOMOS



QUÉ SIGNIFICA SER UN HÉROE O UNA HEROÍNA...

ENTIENDE LA RESPONSABILIDAD QUE CONLLEVA LA LIBERTAD:

Haz buenas elecciones, respeta tu cuerpo comiendo lo más limpio, crudo, ecológico y sano posible. El descanso es vital, duerme 8-10h de calidad.

CONSIDERA LA VIDA DE LOS DEMÁS IGUAL DE IMPORTANTE QUE LA TUYA:

Respeto a tus compañerxs, animales y ayúdales a levantarse siempre que lo necesiten. Nunca dejes de sonreír.

NO ES EL/LA QUE SIEMPRE GANA SINO EL/LA QUE NUNCA SE RINDE:

El fallo o la derrota no son un fracaso, dejar de intentarlo sí lo es, nunca abandones.

INTENTA DEJAR EL MUNDO EN MEJORES CONDICIONES DE CÓMO LO ENCONTRÓ:

Cuida las instalaciones, son de todos. Cuida a las personas, son lo más importante.

NO ES QUIEN CARECE DE MIEDOS SINO QUIEN LOS ACEPTA Y LOS AFRONTA:

Olvida tus limitaciones, tanto si crees que puedes como si no estás en lo cierto, sólo dependes de ti, confía en ti mismx.

QUIÉNES SOMOS



QUÉ SIGNIFICA SER UN HÉROE O UNA HEROÍNA...

NO SÓLO APRENDE, APLICA, NO SÓLO DESEA, ACTÚA, SE ENAMORA DEL PROCESO, SE CENTRA EN EL CAMINO:

No dejes de aprender nunca, pero sin prisas por progresar, enfócate en el ahora, olvida tus preocupaciones por un momento, disfruta del trayecto, los resultados sólo son la consecuencia.

DA SU VIDA A ALGO MÁS GRANDE QUE SI MISMO:

Entrena con un motivo, busca un "porqué", alguien a quién servir de ejemplo.

HACE TODO LO QUE PUEDE LUCHANDO SIEMPRE POR LO QUE QUIERE, SÓLO ASÍ MERECE LO QUE BUSCA:

Aprende a disfrutar del esfuerzo, sin excusas, exígete siempre el 110%

NO SE COMPARA CON NADIE SALVO CONSIGO MISMO:

Todos somos héroes/heroínas de nuestra propia historia y podemos serlo también de la de aquellxs que nos rodean.

NO SE MIDE POR SU FUERZA NI POR EL TAMAÑO DE SUS MÚSCULOS SINO POR SU ESPÍRITU Y EL TAMAÑO DE SU CORAZÓN:

Comprométete con hacer el bien independientemente de las circunstancias

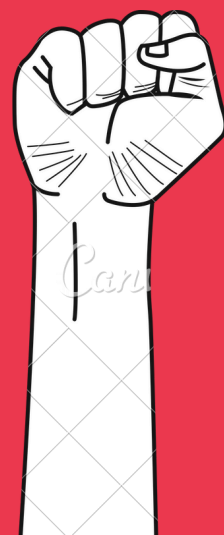
QUIÉNES SOMOS



MANIFIESTO

QUÉ QUEREMOS, EN QUÉ CREEMOS

- 1** Queremos una **INFORMACIÓN** sobre salud menos sesgada, corrompida y manipulada por intereses económicos. Menos prohibición y más y mejor información sobre los perjuicios de las drogas, incluidos los fármacos, el alcohol y la comida basura.
- 2** Queremos medidas que fomenten el **CONSUMO SOSTENIBLE** de comida real, de proximidad y de temporada al alcance de todos los bolsillos.
- 3** Queremos una **EDUCACIÓN** decente y útil basada en el desarrollo personal con una educación física basada en el movimiento y en la salud, no en deportes reglados. Con clases de cocina y de nutrición, basada en la evolución con la comida real como foco. Una educación que fomente el ojo crítico, la creatividad, la gestión de las emociones y la libertad financiera.
- 4** Queremos medidas que fomenten la **COMUNIDAD**, el barrio y la cooperación. Somos un animal social y necesitamos tener unas relaciones sanas y fuertes para ser felices y progresar.
- 5** Queremos más **ESPACIOS PÚBLICOS** para la práctica de ejercicio físico con cualquier equipamiento que fomente el movimiento de toda la población. Queremos ciudades donde se facilite el desplazamiento en bicicleta para promover el movimiento y disminuir la contaminación.

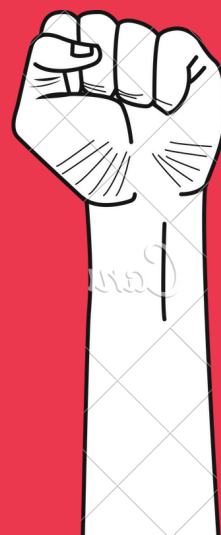


QUIÉNES SOMOS

MANIFIESTO

QUÉ QUEREMOS, EN QUÉ CREEMOS

- 6 Queremos medidas que fomenten **EMPLEO** decente y **VIVIENDA** para todos, basta de especulación con primeras necesidades, es un asunto de salud pública. Queremos **IGUALDAD** de condiciones y oportunidades para todos los colectivos. Más accesibilidad, **INTEGRACIÓN** y visibilidad para las personas con diversidad funcional.
- 7 Queremos el **FIN DE LA VIOLENCIA** de género, homófoba y racista. Un entorno en igualdad de condiciones respetando las diferencias. Como mujeres, queremos empoderarnos a través del ejercicio físico y ser fuertes e independientes.
- 8 Queremos **LIBERTAD DE EXPRESIÓN** siempre y cuando nadie nos obligue a compartir opiniones ni a escucharlas y a su vez denunciemos el auge de la cultura de la ofensa, especialmente en el arte y el humor. Menos victimismo y más activismo. Menos represión y más educación.
- 9 Creemos en el derecho de **AUTODETERMINACIÓN** de los pueblos. Queremos el **FIN** de la monarquía, la **EXPULSIÓN** del fascismo de las instituciones y la expropiación de su riqueza obtenida a través de la violencia.
- 10 Y queremos que tú asumas la **RESPONSABILIDAD** de tu vida, de tu salud, de tus actos y de tus resultados. Este es el único punto que depende de nosotros. Toda gran responsabilidad conlleva un gran poder.



QUIÉNES SOMOS

INSTALACIONES

BOX

Discos, mancuernas y kettlebells
Barras de 8, 10, 15 y 20 kg
Racks y anillas
2 Airbikes
2 Remos
2 SkiErgs
2 Cuerdas



TATAMI

Un tatami de 7x5 metros
para nuestras clases de
Brazilian Jiu Jitsu...

¡Y demás locuras que se
nos ocurran!

CUEVA

Muros (madera y pared)
2 Monkey bars
1 cuerda
Peg board
Paralelas
Tronco 3 alturas
Lastres y ruedas
Power balls 20-40 kgs
Equilibrio
Espaldera



WODS SPACE

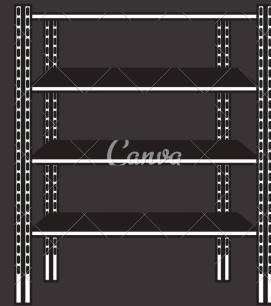


NOS CARACTERIZA...



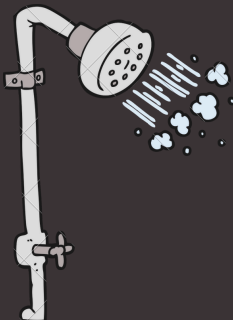
El verdadero Boss en la sombra de WODS es FLOW, un bulldog inglés que a menudo se encuentra tirado al sol, fingiendo desinterés. Si pasas de él, él pasará de ti. Si le das mimitos, tal vez te los devuelva y trate de montarte, pero a parte de amor y babas no puede ofrecerte nada más, es inofensivo.

En WODS no tenemos taquillas porque no las necesitamos; somos una comunidad y nos fiamos de lxs compañerxs. Puedes dejar tus cosas en las ESTANERÍAS que hay en la entrada; las tenemos siempre a la vista para evitar sustos de alguien de fuera.



Las 3 R (reducir, reutilizar y reciclar) son un must para nosotrxs. ¡No seas incívico y usa las PAPELERAS DE RECICLAJE!

En WODS tenemos una FUENTE a disposición de todxs lxs usuarixs. Con el objetivo de reducir el uso de plástico, la hemos equipado con vasos de papel, pero podemos hacerlo aún mejor: ¡Trae tu propia botella y rellénala en el box! Así evitamos residuos de un solo uso ;)



NI DUCHAS NI VESTUARIOS

Preferimos optimizar recursos e invertir en material, espacio y formación. Disponemos de una ducha en cada sala para ocasiones especiales. ¡Si necesitas ducharte pregunta a tu coach!

WODS SPACE



PACKS MENSUALES

MATRÍCULA: 40€

PACK 9 SESIONES
70€/MES

PACK 12 SESIONES
75€/MES

PACK ILIMITADO
90€/MES

PACK 7 A.M.
55€/MES

PACK MANTENIMIENTO
30€/MES
*Incluye 3 sesiones/mes

A partir del día 15: 45€/9sesiones, 50€/12sesiones,
60€/ilimitado, 30€/7 A.M.

¡PRIMER PAGO EN EFECTIVO!

TARIFAS CLASES EXTRA

SOCIXS

1 CLASE EXTRA: 10€

3 CLASES EXTRAS: 25€

1 OPEN BOX EXTRA: 5€

NO SOCIXS

1 OPEN BOX: 10€

1 CLASE: 15€

10 CLASES: 110€

20 CLASES: 190€

SEMANA ILIMITADA: 40€



Cambios de pack antes del día
25 a packs@wods.es

Si nos devuelven un recibo
cobraremos 10€ de comisión

INFO PRACTICA

TODOS SOMOS WODS

PEQUES

DE 5 A 10 AÑOS

MATRÍCULA: 40€
CUOTA: 40€/MES

JOVES

DE 11 A 15 AÑOS

MATRÍCULA: 40€
CUOTA: 40€/MES

SAVIS

A PARTIR DE 60 AÑOS

MATRÍCULA: 40€
CUOTA: 40€/MES

INCLUSIWODS

MOVILIDAD REDUCIDA

MATRÍCULA: 40€
CUOTA: 110€/MES*
(por pareja)
*a partir de 3 inscritos



INFO PRACTICA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

INDIVIDUAL

1 SESIÓN: 40€

PACK 5 SESIONES: 175€

PACK 10 SESIONES: 300€

GRUPO (MAX. 4)

1 SESIÓN: 30€/pers.

PACK 5 SESIONES: 125€/pers.

PACK 10 SESIONES: 200€/pers.

RUTINAS

RUTINA PUNTUAL
(con valoración): 65€

PROGRAMA PERSONAL
CON SEGUIMIENTO
(trimestral): 150€

NUTRICIÓN Y PNI CLÍNICA

PRIMERA SESIÓN: 60€

SIGUIENTES: 35€

PRIMERA SESIÓN: 80€

SIGUIENTES: 50€

FISIO, OSTEOPATÍA Y PNI

SESIÓN: 60€

INFO PRACTICA

COMUNICACIÓN

EMAIL, TELEGRAM Y AIMHARDER APP

Puedes enterarte de todas las novedades de WODS a través nuestra App AIMHARDER y por correo electrónico.
Pincha para unirte al grupo: <https://t.me/+K6LwqF7citQ3ZTM0>

¡Elige tu canal favorito y no te pierdas nada!

CONTACTO

CONSULTAS Y SUGERENCIAS



MOSTRADOR:

Lunes, miércoles
y jueves 18-20h



WHATSAPP (623309907):

De lunes a viernes 10-19h



EMAIL:

info@wods.es

CAMBIOS DE PACK



EMAIL: packs@wods.es



INFO PRACTICA

WELCOME PACK

**BIENVENIDX A
NUESTRA
COMUNIDAD DE
HÉROES Y HEROÍNAS
CORRIENTES**

**¡NOS VEMOS EN EL
BOX!**

