



Desde Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra y mistral 2010 queremos que todos los vecinos podáis manteneros activos y llevar esta cuarentena de una forma saludable. Por todo ello, hemos habilitado la plataforma de entrenamiento y clases virtuales Trainingym de forma gratuita y así, cualquier vecino de Guadalix tenga acceso al contenido de ejercicios y clases virtuales.

Cómo acceder es muy sencillo, tan sólo tendrás que seguir los siguientes pasos:

1. Envía un mail a la dirección yentrenoencasa@mistral2010.com, con el asunto "**Nombre y Apellido**". En el mail tan solo debes indicarnos tu nombre y apellidos, fecha de nacimiento y código postal.
2. Recibirás un mail de confirmación y en 24 horas un mail con tu usuario y contraseña con el cual tendrás acceso a la plataforma.
3. Accede a la plataforma de entrenamiento desde tu ordenador a través de nuestra web www.mistral2010.com en el apartado "**Área Socios**" o descárgate la aplicación "**Trainingym**" desde Apple Store o Google Play.
4. Ya solo toca disfrutar de las 350 clases colectivas que están a tu disposición y de los cientos de ejercicios para realizar desde casa sin necesidad de tener material.
5. Si lo deseas en nuestro perfil de redes sociales "Complejo Virgen del Espinar" os iremos informando de las distintas clases en directo que iremos poniendo para vuestro disfrute.

Para cualquier duda que pueda surgirte estaremos a tu disposición y poder ayudarte en el seguimiento de las clases.

Y recuerda que #YoMeQuedoEnCasa.