

LES MILLS LIVE *BARCELONA*

18 OCTUBRE 2025



INEFC Barcelona

AV de l'Estadi, 12, 22. Sants – Montjuïc

INFORMACIÓN PARTICIPANTES

BIENVENIDOS A

LES MILLS

LIVE 2025

BARCELONA

¡Ha llegado el momento que estabas esperando!
Un evento cargado de energía, música y la fuerza de nuestra comunidad.

Prepárate para darlo todo, disfrutar como nunca y vivir una experiencia
que recordarás para siempre.

✦ ✦ ¡Nos vemos muy pronto para entrenar, vibrar y celebrar juntos! ✦ ✦

Aquí tienes información importante para el evento.

HORARIO DE ACREDITACIONES

- Podrás acreditarte a partir de las 8:15 de la mañana y durante todo el día.

 **Importante:** lleva tu entrada con código QR (en tu móvil o impresa).

- Validaremos tu entrada y te entregaremos tu pulsera y el ticket Les Mills Ceremony (si lo has adquirido).
- Por favor, muestra siempre tu pulsera o ticket al STAFF para acceder a las actividades del evento.

HORARIO WORKOUTS - HORARIO WORKOUTS	
9:00 h	BODYPUMP 1
10:15 h	BODYPUMP 2
11:45 h	NEW LES MILLS YOGA
13:00h	BODYCOMBAT EXPERIENCE *
16:30h	BODYATTACK
17:30 h	NEW BODYBALANCE + LM PILATES
18:45h	LM DANCE + BODYJAM
19:30h	BODYCOMBAT
ZONA INNOVATION - ZONA INNOVATION	
	
10:30h	NEW LES MILLS CEREMONY - Sesión 1
12:00h	LES MILLS CEREMONY - Sesión 2
13:30 h	LES MILLS CEREMONY - Sesión 3
17:30 h	LES MILLS CEREMONY - Sesión 4
18:30h	LES MILLS CEREMONY - Sesión 5
Sesiones con Aforo Limitado	

VESTUARIOS Y DUCHAS

- Dispondrás de vestuarios y duchas en el pabellón polideportivo cubierto de INEFC.

 **Importante:** debido a la gran afluencia de participantes, en algunos momentos el acceso a vestuarios y duchas puede requerir espera. Agradecemos vuestra paciencia y colaboración.

EQUIPAJE Y GUARDARROPÍA

- En las salas donde se realizarán las masterclasses, solo se permitirá el acceso con mochilas, bolsas de deporte pequeñas o shoulder bags. Puedes llevar tu mat y tu botella de agua.
- Las maletas y las bolsas de deporte deberán depositarse en el guardarropa, que tendréis a vuestra disposición en la planta 0.

 **Importante:** la organización no se hace responsable de objetos de valor.

COLCHONETA/ ESTERILLA DE YOGA

- El evento **no dispone de mats de yoga/ pilates**
- Podéis traer vuestra propia **esterilla de yoga** o una **toalla** si lo preferís. De todos modos, la actividad está diseñada para que podáis disfrutarla también sin.

HIDRATACIÓN

- INEFC dispone de dos fuentes de agua, máquinas expendedoras y un bar/restaurante. Aun así, debido al número elevado de participantes, recomendamos que traigáis vuestra propia **botella reutilizable**.
- Durante las Masterclasses, la energía requerida será alta. No te excedas, controla tu nivel de esfuerzo y mantente hidratado.

TIENDA ADIDAS

- En la **pop-up store de Adidas** encontraréis los últimos artículos de la colección **co-branded Adidas x Les Mills**, la **camiseta exclusiva del evento** y las **nuevas prendas de la colección Drop Set 3**.
- Todos los asistentes podréis disfrutar de **descuentos especiales** en productos de *training, running* y artículos exclusivos.
 - ➔ **Participantes de Les Mills Live:** 20% de descuento.
Instructores Les Mills: descuento adicional mostrando tu perfil en la app LM Releases.
- La tienda estará abierta **durante todo el sábado** (*aforo limitado*).

ZONA DE RESTAURANTES

- El INEFC dispone de un **bar-restaurant** donde podréis adquirir bebidas, café, bocadillos y otros productos.
- ¡Trae tu comida si quieres! 🍷 Eso sí, recuerda que dentro de las instalaciones del INEFC no se puede comer, salvo pequeños snacks como barritas energéticas. Para el resto, tendrás que hacerlo en las **zonas exteriores** del INEFC.

ZONA DE RECUPERACIÓN HYPERICE

- Este año contamos con una **zona de recuperación gracias a Hyperice**, un espacio pensado para que los asistentes podáis descansar y recuperar fuerzas entre actividades.

📍 CÓMO LLEGAR AL EVENTO

Este año, **Les Mills Live Barcelona** coincide con un partido de Liga del **FC Barcelona** y con una caminata popular notificados recientemente. Esto afectará el acceso a la zona de **Montjuïc** y al **INEFC**.

Durante todo el día, el acceso en vehículo privado y el aparcamiento estarán restringidos en las **zonas 0 y 1** del entorno del estadio.

🗺️ MAPA LES MILLS LIVE BARCELONA



Para facilitar tu llegada, te recomendamos planificar tu desplazamiento y llegar al evento con muchísima antelación, en especial para el BODYPUMP de las 9:00h y de las 10:15h. Ten en cuenta las siguientes opciones:

EN VEHÍCULO PROPIO

Aunque el acceso directo al recinto estará limitado, puedes aparcar en los parkings cercanos y llegar caminando hasta INEFC:

- Parking **Rius i Taulet** → a 17 minutos a pie
- Parking **Poble Espanyol** → a 10 minutos a pie
- Parking **Ciudad del Teatro** – Montjuïc → a 19 minutos a pie
- Parking **Fira 2** → a 23 minutos a pie

EN TAXI O CABIFY

Los taxis podrán acceder hasta un **punto de control autorizado**, situado a 1 minuto caminando de INEFC. Es la opción más cómoda si prefieres evitar las restricciones de tráfico.

A PIE

¡La mejor manera de llegar al recinto! 💪 Desde **Plaza de Espanya**, puedes subir a pie por el parque o por las escaleras mecánicas, que funcionan de forma reversible.

🕒 Tiempo estimado: 20 minutos caminando

EN TRANSPORTE PÚBLICO

Desde **Plaza de España** podrás coger las líneas regulares de autobuses **150**, **23** que te dejarán cerca de **INEFC** Barcelona.

Puedes consultar las posibles modificaciones de última hora en la app Moovit  <https://moovitapp.com/> .

TÉRMINOS Y CONDICIONES

-  No está permitido filmar las Masterclasses completas de Les Mills Live.
- Acepto que mis datos entren a formar parte de la base de datos de **AEFA LES MILLS**, conforme a la normativa de protección de datos.
- También autorizo que mi imagen pueda registrarse y usarse en publicaciones en las redes sociales de **AEFA LES MILLS**.

 **Importante:** al participar en el evento, declaro que estoy en perfecto estado de salud y condición física, y eximo a la organización de cualquier responsabilidad en caso de lesión o problema de salud durante el evento.

NOVEDADES Y CAMBIOS

- Estad atentos a la **Landing page**:  www.lesmills.es/live , donde se notificarán novedades o posibles cambios.
- La organización se reserva el derecho de realizar los cambios oportunos por razones de fuerza mayor.

✨ ¡Muy pronto, todos juntos por un planeta más en forma! 💪🌍

LES MILLS LIVE
BARCELONA
18 OCTUBRE 2025