

HORARIOS Y CONTACTOS:

Club:

L- V: de 6:30 a 22:30 h.
S: de 9:00 a 21:00 h.
D y Festivos: de 9:00 a 16:00 h.
15 de agosto, 25 de diciembre, 1 y 6 de enero: cerrado.

Fisioterapia:

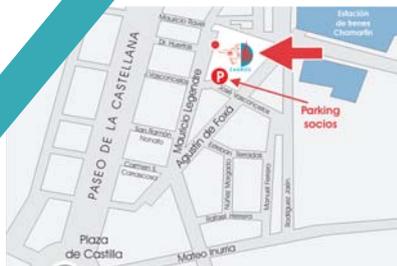
L-V: de 9:30 a 21:00 h.
S: de 10:00 a 15:00 h.
Domingos y festivos: cerrado.

Lavadero coches (LM):

L - V: 8:30 - 20:00 h.
S: 9:00 - 15:00 h.
Domingos cerrado
Festivos: 9:00 - 15:00 h.
Tlf: 659 335 411.

Cafetería Restaurante:

L - V: de 8:00 a 21:00 h. (a 19:00 h. en PE).
S, D y Festivos: de 9:00 a 16:00 h (LM).
S: de 9:00 a 14:00 h (PE).
D y festivos: cerrado (PE).



Zagros Puerta de Europa (PE):

Reservas e información: 91 323 83 93
Centro de Fisioterapia: 91 323 83 93
Restaurante - Cafetería: 91 323 83 95
E-mail: atencionsocio.pe@zagrossports.com
E-mail director: directorpe@zagrossports.com

Zagros Sports Puerta de Europa
Mauricio Legendre, 16
28046 Madrid

Zagros La Moraleja (LM):

Reservas e información: 91 662 40 12
Centro de Fisioterapia: 91 662 39 60
Restaurante - Cafetería: 91 662 59 56
E-mail: atencionsocio.lm@zagrossports.com
E-mail director: director@zagrossports.com

Zagros Sports La Moraleja
Avenida Olimpica, 4
28108 Alcobendas



“La actividad física es la mejor medicina preventiva conocida por los humanos”

¡Bienvenido a un Club diferente! En el que los mejores profesionales y sus excelentes instalaciones, en un entorno limpio y sano, le ofrecen la posibilidad de cuidarse, divertirse y relajarse. Nuestra misión es la de Mejorar su Calidad de Vida.

En Zagros creemos en 7 pilares principales (7 Pilares de Zagros®) para una vida equilibrada, saludable y feliz. Recibirá un constante apoyo en estos principios: Estudio Bio-físico, cita de Asesoramiento Nutricional, charlas, newsletters, consejos, etc.



Sus primeros días:

Puede hacer uso del parking y acceder al Club directamente. En su primera visita, nuestro profesional de Atención al Socio le presentará al asesor del área correspondiente a su entrenamiento. También le facilitará una llave de taquilla para guardar sus pertenencias.

Preséntese como un socio nuevo cada vez que entre en la actividad que no conozca. Realice cualquier consulta a nuestro personal, estaremos encantados de ayudarle.

La higiene en Zagros es importantísima, por eso dispone de uso ilimitado de toallas.

Estudio Bio-Físico y Análisis Nutricional:

Estudio Bio-Físico - Sirve para evaluar su condición física, establecer mejor sus objetivos y prescribir la actividad física más adecuada, así como su intensidad y frecuencia. Es gratuito para socios al inscribirse. Los socios Fitness y Ambassador pueden repetirlo cada 4 meses sin coste.

Análisis Nutricional - Con el objetivo de aplicar los 7 Pilares de Zagros®, cuando se apunta al club tiene incluido dentro de su cuota, un servicio de asesoramiento nutricional personalizado e integrado en su plan de entrenamiento. Los socios Fitness y Ambassador lo pueden repetir cada 4 meses sin coste.

Para ambos estudios pida su cita en Recepción.

Si quiere realizar más sesiones, el precio de cada estudio es de 25€ (50€ no socios).



El primer y único club de Madrid con Sello de Calidad.
Esta Certificación garantiza que Zagros cumple con sus compromisos.



App Zagros, Página Web y su Programa de Entrenamiento:

En la App y Área de Socios de Pagina Web de Zagros, tendrá su programa de entrenamiento personalizado además de su Estudio Bio-físico y Análisis Nutricional. También puede acceder a esta información a través de los tótems que tenemos en la sala principal.

Actividades Dirigidas:

Dispone de más de 100 clases semanales y uno de los programas de mayor calidad y variedad. Consulte en www.zagrossports.com para encontrar su clase en cualquier nivel, incluso si es su primera vez.

Si es su primera sesión, preséntese al entrenador, él estará encantado de atenderle y hacer que se sienta integrado. Rogamos puntualidad en la clase, el calentamiento es esencial.

Por respeto a su propio entrenamiento y a los demás, no está permitido el uso del teléfono móvil dentro de las salas colectivas.



Disfrute de un entrenamiento efectivo y seguro:

Asegúrese de que el contenido y la intensidad de las sesiones son las adecuadas a su actual condición física.

Procure hidratarse antes y después de su actividad.

Estire antes y después de cualquier actividad física. Los beneficios de la sesión son mayores con los estiramientos adecuados.

No practique deporte si ha comido poco tiempo antes.

Si sufre algún tipo de lesión, enfermedad o toma medicación especial que pueda afectarle en la práctica de deporte, no dude comunicarlo a nuestros profesionales. Consulte con nuestro departamento de fisioterapia cualquier tipo de lesiones.

Si padece: afecciones cardíacas, tensión alta, diabetes, cirugía reciente, embarazo o afecciones pulmonares, consulte con nuestros profesionales y su médico antes de entrenar.

Si nota fatiga, dolor de pecho o de cabeza, pare la sesión e inmediatamente informe al entrenador y consúltelo con su médico.

Disfrute de actividades extras:

En Zagros Puerta de Europa encontrará la franquicia de boxeo **BROOKLYN** con precios especiales para socios y en Zagros La Moraleja **CrossFit**

Vestimenta:

Traiga ropa deportiva cómoda. Utilice calzado deportivo en el interior de las instalaciones y chanclas en zonas de agua. Es necesario llevar el bañador y el gorro en la piscina y el SPA. En nuestra tienda encontrará todo el material deportivo que necesita.



SERVICIOS QUE RESPETAN SU TIEMPO

Entrada en otros clubes deportivos:

Zagros es miembro de IHRSA (International Health, Racquet & Sports Club Association), lo que permite un acceso puntual a más de 3.500 clubes en todo el mundo.



Si está interesado solicite información en la recepción y consulte en la web: www.healthclubs.com/passport

Wi-Fi:

Puede acceder gratuitamente a internet en nuestras instalaciones. Pida la clave de acceso en Recepción.



Entrenamientos personales:

Tiene a su disposición el equipo de nuestros entrenadores cualificados para conseguir de la manera más efectiva sus objetivos y la mejora de la salud en poco tiempo.

Fisioterapia:

Puede asesorarse sobre lesiones y dolencias, prevenirlas, tratarlas y eliminarlas en manos de nuestros fisioterapeutas.



Sus hijos y Zagros:

Health & Fun- Y para que sus hijos entre 8 y 14 años también encuentren Salud y Diversión, tenemos un programa de actividades según demanda de: Aquababy, Z-Cross, Z-Surf, Ballet, Zumba Teen, Yoga, etc. Divirtiéndose, aprenderán los hábitos para un futuro saludable.

Piscina- Infórmese sobre nuestras actividades acuáticas para los más pequeños (Aquababy) e hijos menores.



Restaurante y Cafetería:

Ambiente acogedor, acompañado de buena cocina y servicio. Un lugar ideal para encontrarse con los amigos y disfrutar de comida sana junto a deliciosos zumos naturales, ensaladas y frutas frescas.

Tiendas deportivas Zagros:

Disponen del material necesario para su entrenamiento y lo más novedoso en moda deportiva.



Aparcamiento gratuito:

Aparcamiento gratuito en Zagros La Moraleja y hasta 2 horas en Zagros Puerta Europa (3 horas para socios Ambassador).

Servicio de aparcacoches:

Para aquellos socios que lo deseen, ofrecemos un servicio de aparcacoches gratuito en horas punta en Zagros La Moraleja.

Lavadero coches:

Situado en el aparcamiento de Zagros La Moraleja.