

```

<!DOCTYPE html>
<html lang="es">

<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
scale=1.0">
  <title>Spinning</title>
  <link id="favicon" rel="shortcut icon" href="img/favicon.ico">
  <link rel="stylesheet" href="css/programas.css">
</head>

<body>
  <header>
    <div class="ancho">
      <div class="logo">
        <a href="index.html"></a>
      </div>
      <nav>
        <ul>
          <li> <a href="index.html">Inicio</a> </li>
          <li> <a href="sobre-nosotros.html">Sobre Nosotros</a>
</li>
          <li> <a href="programas.html">Programas</a> </li>
          <li> <a href="planes.html">Planes</a> </li>
          <li> <a href="blog.html">Blog</a> </li>
          <li> <a href="contactenos.html">Contáctenos</a> </li>
        </ul>
      </nav>
    </div>
  </header>
  <main>
    <section class="tituloseccion">
      <h2>
        SPINNING
      </h2>
      <section class="banner">
        
      </section>

    </section>

    <div id="contenedor">
      <p>El spinning es una actividad que se realiza en grupo y que
es dirigida por un monitor. Este programa de
        entrenamiento se lleva a cabo sobre bicicletas estáticas,
que son diferentes a la clásica bicicleta

```

inmóvil, pues posee un disco de inercia que hace que, aunque dejemos de pedalear, éste siga moviéndose.

Esta característica ayuda a que el pedaleo sea más natural y no se nos quede clavada la rodilla al realizar el empuje.</p><br>

<p>Es frecuente hablar del spinning como un trabajo aeróbico; sin embargo, las sesiones de este deporte pueden contener trabajo de resistencia cardiovascular, entrenamiento de velocidad y trabajo interválico, por lo que el entrenamiento anaeróbico también forma parte de este método.</p><br>

<p>El spinning engancha, principalmente porque se suda y se trabaja mucho, es divertido y motivante, cada uno regula su resistencia en función de su condición física y el movimiento es bastante mecánico y simple, a diferencia de lo que puede ser una sesión de step o aeróbico.</p>

</div>

</main>

<footer>

<div class="footer-container">

<div class="footer-content-container">

<h3 class="name-empresa">SayaGym</h3>

<span class="footer-info">WhatsApp: 914 790 000</span>

<span class="footer-info">Email:

contacto@sayagym.pe</span>

<span>

<audio controls autoplay>

<source src="audios/rocky.mp3" type="audio/mp3">

</audio>

</span>

</div>

<div class="footer-menus">

<div class="footer-content-container">

<span class="menu-title">Enlaces</span>

<a href="sobre-nosotros.html" class="menu-item-footer">Sobre Nosotros</a>

<a href="programas.html" class="menu-item-footer">Programas</a>

<a href="planes.html" class="menu-item-footer">Planes</a>

<a href="blog.html" class="menu-item-footer">Blog</a>

<a href="contactenos.html" class="menu-item-footer">Contáctenos</a>

</div>

```
        <div class="footer-content-container">
            <span class="menu-title">Sedes</span>
            <a href="lima-centro.html" class="menu-item-
footer">Lima Centro</a>
            <a href="independencia.html" class="menu-item-
footer">Independencia</a>
            <a href="san-juan-de-lurigancho.html" class="menu-
item-footer">San Juan de Lurigancho</a>
        </div>
    </div>

    <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Síguenos</span>
        <div class="social-container">
            <a href="https://www.facebook.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
            <a href="https://twitter.com/?lang=es" class="social-
link" target="_blank"></a>
            <a href="https://www.instagram.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
        </div>
    </div>
</div>
<div class="copyright-container">
    <span class="copyright">© 2022 SayaGym | Todos los derechos
reservados.</span>
</div>
</footer>

</body>

</html>
```