

```
<!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>SayaGym</title>
  <link id="favicon" rel="shortcut icon" href="img/favicon.ico">
  <link rel="stylesheet" href="css/estilos.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>
    <div class="slider">
      <ul>
        <li></li>
        <li></li>
        <li></li>
        <li></li>
      </ul>
    </div>
    <section class="tituloseccion">
      <h2>
        CONOCE NUESTROS PROGRAMAS
      </h2>
    </section>

    <div class="secp">
```

```
<div class="box">
  
  <div class="hover">
    <a href="pesas.html">
      <h1>Pesas</h1>
    </a>
  </div>
</div>
<div class="box">
  
  <div class="hover">
    <a href="cardio.html">
      <h1>Cardio</h1>
    </a>
  </div>
</div>
<div class="box">
  
  <div class="hover">
    <a href="spinning.html">
      <h1>Spinning</h1>
    </a>
  </div>
</div>
<div class="box">
  
  <div class="hover">
    <a href="yoga.html">
      <h1>Yoga</h1>
    </a>
  </div>
</div>
<div class="box">
  
  <div class="hover">
    <a href="funcional.html">
      <h1>Funcional</h1>
    </a>
  </div>
</div>
<div class="box">
  
  <div class="hover">
    <a href="baile.html">
      <h1>Baile</h1>
    </a>
  </div>
</div>
```

```

        </div>
    </div>
    <section class="tituloseccion2">
        <h2>
            RUTINA PARA PRINCIPIANTES
        </h2>
    </section>
    <div class="contenedorvideo">
        <iframe width="1116" height="509"
src="https://www.youtube.com/embed/r1xrup4WFLg"
        title="RUTINA PARA PRINCIPIANTES GYM | Hombres & Mujeres"
frameborder="0"
        allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write;
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"
        allowfullscreen></iframe>
    </div>

    <section class="tituloseccion3">
        <h2>
            ÚLTIMAS NOTICIAS DEL BLOG
        </h2>
    </section>
    <section class="publiblog">
        <article class="blok">
            
            <h4 class="tblok">5 consejos para el primer día de
gimnasio</h4>
            <p class="pblok">
                Los gimnasios pueden ser un poco intimidantes la
primera vez, con todas esas máquinas y esa gente
                que parece estar tan en forma y feliz con ...
            </p><br>
            <a
href="https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151125_finde_deporte_con
sejos_primer_dia_gimnasio_ac" class="eblok" target="_blank">LEER MÁS</a>
        </article>
        <article class="blok">
            
            <h4 class="tblok">15 cenas ligeras para después del
gimnasio</h4>
            <p class="pblok">
                Tras una buena sesión de gimnasio, si encima has
trabajado todo el día, es normal que tus fuerzas
                pueden flaquear y a veces se hace ...
            </p><br>

```

```

        <a href="https://www.menshealth.com/es/nutricion-
dietetica/g33998897/cenas-ligeras-despues-gimnasio/" class="eblok"
target="_blank">LEER MÁS</a>
    </article>
    <article class="blok">
        
        <h4 class="tblok">Plan de hidratación antes, durante y
después de correr</h4>
        <p class="pblok">
            Cuando hablamos de un plan de hidratación, a muchos
runners se le viene a la mente el método que
            propone la “International Marathon ...
        </p><br>
        <a href="https://elcomercio.pe/deporte-
total/running/guia-runner/running-verano-plan-hidratacion-despues-correr-
noticia-599465-
noticia/#:~:text=Durante%20el%20ejercicio&text=La%20manera%20m%C3%A1s%20s
encilla%20de,cada%2015%20o%2020%20minutos." class="eblok"
target="_blank">LEER MÁS</a>
    </article>

</section>

</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>
            </div>
        </div>
    </div>

```

```
        <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>
```