```
<!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-</pre>
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"><img src="img/logo.png"</pre>
alt="logo"></a>
           </div>
           <nav>
              <l
                  <a href="index.html">Inicio</a> 
                  <a href="sobre-nosotros.html">Sobre Nosotros</a>
<a href="programas.html">Programas</a> 
                  <a href="planes.html">Planes</a> 
                  <a href="blog.html">Blog</a> 
                  <a href="contactenos.html">Contáctenos</a> 
              </nav>
       </div>
   </header>
       <div class="slider">
           <u1>
               <img src="img/banner-1.jpg" alt="banner1">
               <img src="img/banner-2.jpg" alt="banner2">
               <img src="img/banner-3.jpg" alt="banner3">
               <img src="img/banner-4.jpg" alt="banner4">
           </div>
       <section class="tituloseccion">
           <h2>
              CONOCE NUESTROS PROGRAMAS
           </h2>
       </section>
       <div class="secp">
```

```
<div class="box">
                <img src="img/programa_pesas.jpg" alt="programa_pesas">
                <div class="hover">
                    <a href="pesas.html">
                         <h1>Pesas</h1>
                    </a>
                </div>
            </div>
            <div class="box">
                <img src="img/programa_cardio.jpg" alt="programa_cardio">
                <div class="hover">
                    <a href="cardio.html">
                         <h1>Cardio</h1>
                     </a>
                </div>
            </div>
            <div class="box">
                <img src="img/programa_spinning.jpg"</pre>
alt="programa_spinning">
                <div class="hover">
                     <a href="spinning.html">
                         <h1>Spinning</h1>
                     </a>
                </div>
            </div>
            <div class="box">
                <img src="img/programa_yoga.jpg" alt="programa_yoga">
                <div class="hover">
                     <a href="yoga.html">
                         <h1>Yoga</h1>
                    </a>
                </div>
            </div>
            <div class="box">
                <img src="img/programa funcional.jpg"</pre>
alt="programa funcional">
                <div class="hover">
                     <a href="funcional.html">
                         <h1>Funcional</h1>
                    </a>
                </div>
            </div>
            <div class="box">
                <img src="img/programa_baile.jpg" alt="programa_baile">
                <div class="hover">
                    <a href="baile.html">
                         <h1>Baile</h1>
                     </a>
                </div>
```

```
</div>
        </div>
        <section class="tituloseccion2">
            <h2>
               RUTINA PARA PRINCIPIANTES
            </h2>
        </section>
        <div class="contenedorvideo">
            <iframe width="1116" height="509"</pre>
src="https://www.youtube.com/embed/rlxrup4WFLg"
               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
        </section>
        <section class="publiblog">
            <article class="blok">
                <img class="imgblok" id="img1"</pre>
src="img/publicacion_blog1.jpg" />
               <h4 class="tblok">5 consejos para el primer día de
gimnasio</h4>
               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 ...
                <br>
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">
                <img class="imgblok" id="img2"</pre>
src="img/publicacion_blog2.jpg" />
               <h4 class="tblok">15 cenas ligeras para después del
gimnasio</h4>
               Tras una buena sesión de gimnasio, si encimas has
trabajado todo el día, es normal que tus fuerzas
                   pueden flaquear y a veces se hace ...
               <br>
```

```
<a href="https://www.menshealth.com/es/nutricion-</pre>
dietetica/g33998897/cenas-ligeras-despues-gimnasio/" class="eblok"
target="_blank">LEER MÁS</a>
            </article>
            <article class="blok">
                <img class="imgblok" id="img3"</pre>
src="img/publicacion_blog3.jpg" />
                <h4 class="tblok">Plan de hidratación antes, durante y
después de correr</h4>
                Cuando hablamos de un plan de hidratación, a muchos
runners se le viene a la mente el método que
                    propone la "International Marathon ...
                <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-</pre>
footer">Sobre Nosotros</a>
                    <a href="programas.html" class="menu-item-</pre>
footer">Programas</a>
                    <a href="planes.html" class="menu-item-</pre>
footer">Planes</a>
                   <a href="blog.html" class="menu-item-footer">Blog</a>
```

```
<a href="contactenos.html" class="menu-item-</pre>
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-</pre>
footer">Independencia</a>
                     <a href="san-juan-de-lurigancho.html" class="menu-</pre>
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-</pre>
link" target="_blank"><img</pre>
                             src="img/FacebookBlanco.png" alt=""></a>
                     <a href="https://twitter.com/?lang=es" class="social-</pre>
link" target=" blank"><img</pre>
                              src="img/TwitterBlanco.png" alt=""></a>
                     <a href="https://www.instagram.com/" class="social-</pre>
link" target="_blank"><img</pre>
                             src="img/InstagramBlanco.png" alt=""></a>
                 </div>
            </div>
        </div>
        <div class="copyright-container">
            <span class="copyright">@ 2022 SayaGym | Todos los derechos
reservados.</span>
        </div>
    </footer>
</body>
</html>
```