



**¿Que es un código QR?** Un código QR (Quick Response) es un tipo de código de barra formado por pequeños cuadrados sobre un fondo blanco. Los códigos QR son enlaces que se leen con un smart phone con cámara y una aplicación para leer códigos QR. Al escanearlo, se accede a un programa de rutinas de entrenamiento en nuestra web, clasificado por niveles.

**What's a QR code?** QR (Quick Response) codes are a type of barcode made up of small squares arranged on a white background. QR codes are links that are readable by smart phones with a camera and a QR Code Reader App. By scanning it you will access a training routines program on our webpage, classified by levels.

**Qu'est-ce qu'un code QR?** Les codes QR (Quick Response) sont un type de code-barres en deux dimensions constitué de modules noirs disposés dans un carré à fond blanc. Les codes QR sont des liens qui peuvent être décodés après avoir été lus par un téléphone portable avec appareil photo et app QR code. En le scannant vous accéderez à un programme de routines d'entraînement sur notre web, classé par niveaux.

SMART PHONE  
CON  
LECTOR DE CODIGOS QR

SMART PHONE  
WITH  
QR CODE READER

SMART PHONE  
AVEC  
LECTEUR DE CODES QR

