



## INDOOR CYCLING PROGRAM STAGIONE 2021-2022

da martedì 5 ottobre 2021

SALA SPINNING (ex campo sportivo) via delle Pezze Tesserete

Orari settimanali delle lezioni:

**MARTEDI** ore 19.00 - 20.00  
**GIOVEDI** ore 19.00 - 20.00

Scarica l'APP sugli App Store cercando MTBIKESPIN, registrati e prenota la tua bike a partire da 7gg prima della lezione.

### Condizioni:

- La prenotazione delle bici è obbligatoria, 17 biciclette a disposizione.
- La lezione sarà effettuata con un minimo di 3 partecipanti.
- L'eventuale disdetta della bicicletta dovrà avvenire al più tardi entro le 16.00 del giorno della lezione, eventuale disdetta tardiva sarà conteggiata come lezione effettuata.
- Il pagamento delle singole entrate o degli abbonamenti potrà essere effettuato solo a contanti sul posto prima della lezione, non si accettano pagamenti con polizza di versamento.

### Equipaggiamento:

- Consigliamo di avere una fascia cardio (garmin o che trasmetta ANT+)
- Tenuta da bici o semplici pantaloncini e maglietta
- Scarpe da bici con "tacchette" da mtb shimano o scarpe da ginnastica con suola rigida
- Borraccia e asciugamano

### Informazioni posteggi e spogliatoi:

- posteggiare sul posteggio sterrato entrata ex campo sportivo, entrata tennis.
- la sala spinning si trova vicino agli spogliatoi dell'ex campo sportivo.
- docce e spogliatoi a disposizione, seguire indicazioni sul posto.

### **PREZZI LEZIONI E ABBONAMENTI:**

PER SOCI MTBIKE TEAM (in regola con la tassa annuale per il 2021 - affiliazione al team fr. 30./annui):

1 entrata singola	fr.	17.-	
10 entrate – tessera	fr.	150.-	(fr. 15.-/lezione)
20 entrate – tessera	fr.	280.-	(fr. 14.-/lezione)
Tessera annuale (ottobre-aprile)	fr.	500.-	

PER NON SOCI MTBIKE TEAM:

1 entrata singola fr. 20.-