

Allenati con noi con Indoor Cycling Program 2023-2024

Prenota subito la tua bike per questa nuova stagione!

Programma:

- Le lezioni si terranno ogni martedì e giovedì dalle ore 19.00 alle 20.15 circa.
- Periodo annuale: **dal 10 ottobre 2023 a fine aprile-maggio 2024** (in base al tempo).
- 1 mese: forza, 2 mese: potenza, 3 mese: agilità, 4 mese: resistenza anaerobica, 5 mese: un mix di tutti i mesi precedenti con intensità più elevate.
- Il programma, grazie alla progressione didattica graduale, favorisce il miglioramento della condizione fisica.
- Istruttori qualificati Elena Canonica e Alice Bonardi.

Chi può partecipare?

- Tutti i soci Mtbike Team che hanno versato la tassa annuale 2023.
- Chiunque voglia migliorare la propria prestazione sulle due ruote oppure voglia semplicemente svolgere un'attività fisica.

L'allenamento Indoor Cycling Program comprende:

- La partecipazione ad almeno 40 lezioni indoor (ogni martedì e giovedì 19.00-20.15 salvo modifiche) **da martedì 10 ottobre 2023 ad aprile-maggio 2024**
- Partecipazione ad eventuali lezioni extra
- Utilizzo della medesima bicicletta che potrà essere personalizzata (sella-pedalini ecc)
- Utilizzo degli spogliatoi, docce e posteggi

VARIANTE LIVE

Costi delle lezioni **IN PRESENZA** – offerta speciale “all inclusive 7.0 live”

- **Prezzo di fr. 500.-/ANNUO** per tutta la stagione 23/24
Versamento di fr. 200.- entro il 15.10.2023 sul conto **IBAN CH45 8080 8009 4681 6231 0**
Banca Raiffeisen, oppure tramite QR twint (l'importo verrà considerato quale anticipo sul prezzo di fr. 500.-)
- Saldo dell'importo di fr. 300.- del pacchetto “**All inclusive 7.0**” entro il 15.11.2023

Costi delle lezioni **IN PRESENZA** – per 1 lezione settimanale a scelta

- **Prezzo di fr. 280.-/ANNUO** per tutta la stagione 23/24
Versamento di fr. 280.- entro il 15.10.2023 sul conto **IBAN CH45 8080 8009 4681 6231 0**
Banca Raiffeisen, oppure tramite QR twint

Costi delle lezioni **IN PRESENZA** – per lezione singola 17.-

- **Da pagare in contanti o tramite QR Twint in sala**