

me-sport
studio

SPINNING

Anmeldung +
Bike-Reservierung:
info@me-sport.de
oder
Tel. 02104/9578450

 **SPINNING**
DAY

Sa., 18.02.2017

EIN SCHWEIBTREIBENDES SPINNINGEVENT DER EXTRAKLASSE

*Teste deine Ausdauer
in vier motivierenden
Spinningkursen! Erlebe
aktiv verschiedene
Streckenprofile, Energy
Zones und Instruktoeren.
Du möchtest an einem
oder an allen vier Kursen
teilnehmen? Dann sichere
dir jetzt vor Ort oder
telefonisch dein Bike!*

FAHRPLAN:

10.45 - 11.00 Uhr: Intro (SetUp, Grundtechniken)
11.00 - 12.00 Uhr: Criss Cross
12.00 - 13.00 Uhr: Strength
13.00 - 14.00 Uhr: Interval
14.00 - 15.30 Uhr: Intro/Endurance/Recovery

**Unser Angebot gilt auch für Nicht-Mitglieder.
Die Teilnahme ist kostenfrei.**

www.me-sport.de