

SyysPyrähdys 29.8.2009

SyysPyrähdys on niin aloittelijoille kuin vanhoille konkareillekin tarkoitettu
ILMAINEN sisäpyöräilytapahtuma.

Päivän ohjelma:

11.00 Opastusta pyörän säätöihin sekä spinningin maailmaan

11.15 StartSpinning (aloittelijoille suunniteltu tunti 40min)

12.00 LeidiSpinning (mahdollisuus rankempaan treeniin 50min)

Osallistua voit vaikka pelkkään opastukseen tai jopa koko settiin! Päivä on kaikille ilmainen, ja tuntien jälkeen jaossa spinnaajille Gainomax-palautumisjuomia! Tule ajoissa paikalle, sillä tunnit täytetään saapumisjärjestyksessä. Paikkoja on rajoitetusti.

Pyrähdys on hyvä tapa aloittaa syksyn kuntokuuri! Pyrähdyksessä pääset tutustumaan rauhassa spinning-pyörään ja –tuntiin sekä ohjaajiin. Spinning on koukuttava laji, joten voit saada siitä elinikäisen ystävän. Tehokkuutensa ansiosta, 2 kertaa viikossa nautittuna, spinning kehittää nopeasti aerobista kuntoa, muovaa pakaroita ja reisiä sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia!

Spinning on kaikenkuntoisille ja –kokoisille sopiva treenimuoto. Tunnille on helppo tulla, sillä sinun ei tarvitse osata kuin polkea. Pyörän päällä tehdään erilaisia tekniikoita, joiden rankkuuden pystyt itse säätämään vastuksen avulla. Spinning sopii sekä peruskunnon kohottamiseen että vauhti- ja maksimikestävyys harjoitteeksi vaativammillekin urheilijoille!

Tervetuloa tutustumaan uuteen lajiin tai kuulemaan lisävinkkejä jo tuttuun sisäpyörätreeniin!



Spinningiin sinua opastavat Leidin ohjaajat Mervi, Milla, Paula ja Petra S.