

BIKERSTEAM SPINNING EVENT

BIKERSTEAM SPINNING EVENT, luni 10 ianuarie

2011, ora 19.00

Adresa salii: Bd-ul Nicolae Grigorescu nr.46, Sector 3 (statiia de metrou N. Grigorescu, vezi harta)

Va invit sa participati la acest eveniment de ciclism in sala pe muzica - Spinning. Sunt 9 biciclete disponibile si intrarea este libera. Vor fi doua serii a cate 40 min. de pedalare, unde toti participantii vor lua contact cu acest tip de antrenament. Se lasa cu un suc, un baton si o bautura energizanta din partea organizatorului si a sponsorului, veselie si multe poze. Rog confirmati participarea pana duminica 9 ianuarie aici pe pagina sau la telefoanele 0744.158.497 sau 0727.369.369. Primele 18 persoane inscrite vor avea prioritate la pedalarea pe biciclete, intr-una dintre cele doua serii.

Organizator: BIKERSTEAM - magazin de biciclete

Sponsori: ISOSTAR si BIKERSTEAM

Program:

- 19.00 prezentarea la sala;
- 19.00-19.30 echiparea in costum sportiv, organizare;
- 19.30-19.40 festivitate de inmanare a diplomei pentru castigatorul unui concurs de Spinning, poze de grup;
- 19.40-20.20 prima serie de spinning 9 persoane, poze;
- 20.20-21.00 a doua serie de spinning 9 persoane, poze;
- 21.00-21.30 dus, echipare.

Regulament:

In afara de regulile generale existente in orice sala de sport, fitness, cu privire la pastrarea curateniei, a ordinii in sala, respectarea programului si indicatiilor antrenorului, interdictia mutarii bicicletelor si aparatelor de pe pozitia initiala, interdictia fumatului si a consumului de alcool, etc., in sala de spinning se vor respecta si urmatoarele reguli specifice:

- echipamentul de sala este compus din echipament de ciclism pentru vara format din tricou cu maneca scurta si pantaloni scurti sau alt echipament sportiv similar, pantofi de sport curati numai pentru sala, prosop, bidon cu apa;
- fiecare participant, sub supravegherea conducatorului sedintei, va efectua regajjele specifice bicicletei in functie de inaltimea proprie, avand grija ca toate dispozitivele de fixare sa fie bine stranse pentru evitarea posibilelor accidente.

Fiecare participant raspunde de starea de sanatate si de alimentatia rationala personale.

Va asteptam si va dorim distractie placuta si un antrenament pe cinste alaturi de prieteni!