



Nuevo Recreo Industrial

NUEVAS ACTIVIDADES Y HORARIOS

CICLO INDOOR



Lunes y Miércoles

10:00 - 11:00

Martes y Jueves

18:30 - 19:30

Martes y Jueves

20:00 - 21:00

Viernes

20:30 - 21:30

EL CICLO *INDOOR* ES UN COMPLETO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN EL QUE TODA LA ACTIVIDAD QUE SE PODRÍA REALIZAR SOBRE UNA BICICLETA DE CALLE SE REALIZA SOBRE UNA ESTÁTICA. LA SIMULACIÓN DE CARRERAS EN CARRETERAS LLANAS, SUBIDAS A MONTAÑAS Y *SPRINTS* SE REALIZA EN ESTE ENTRENAMIENTO. AUNQUE ESTÁ INDICADO PARA TODO TIPO DE PÚBLICO, ESTÁ ESPECIALMENTE ACONSEJADO PARA AQUELLAS PERSONAS QUE POR SU ACTIVIDAD LABORAL Y REQUERIMIENTOS DE LA VIDA DIARIA NO DISPONEN DE MUCHO TIEMPO PARA PRACTICAR DEPORTE Y REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE.

ELSA
SALGADO
ZABALA

696 35 64 98

VENTAJAS PARA TU ASPECTO GENERAL

Rápidamente podrás observar las **ventajas del ciclo indoor**, empezarás a **tonificar el cuerpo** desde las primeras sesiones, los glúteos adquieren una mayor firmeza, se fortalecen las piernas y mejora tu coordinación motriz. Son ventajas que se pueden apreciar externamente y que te harán sentir mejor.

VENTAJAS PARA LA SALUD

Asistir a **clases de ciclo indoor o spinning** también aporta otras ventajas beneficiosas para la salud. Disminuye la intolerancia a la glucosa, baja la presión arterial, así como el nivel de colesterol y triglicéridos. También aumenta el número de vasos sanguíneos coronarios, mejorando la distribución de la sangre y su retorno. La **práctica del spinning** también tiene efectos de prevención de la aparición de venas varicosas en las piernas.

3 días/semana – 36 €/mes ; 2 días/semana – 30 €/mes ; 1 día/semana (viernes) – 20 €/mes

EXISTE LA POSIBILIDAD DE COMBINAR 2 O MAS ACTIVIDADES CON EL 25% DE DESCUENTO EN LA SEGUNDA ACTIVIDAD, CONSULTARLO CON ELSA

Monitora: ELSA