

A TUTTI I CICLISTI**Vuoi allenarti in Indoor come ti alleneresti in Outdoor?**

- | | | |
|----------------------|---|-------------------------------------|
| • FONDO LENTO | - | ENDURANCE - 70% FCM |
| • FONDO MEDIO | - | INTERVAL AEROBICO – FARTLEK 85% FCM |
| • FONDO LUNGO | - | ENDURANCE - 80% FCM |
| • FONDO VELOCE | - | INTERVAL ANAEROBICO – GARA 90% FCM |
| • FORZA E RESISTENZA | - | MONTAGNA - 88% FCM |

**Venite a provare... Ogni sabato per Voi in esclusiva:
dal 07 gennaio 2012**

3 ORE: dalle ore 16,00 alle ore 19,00 - al costo di €. 10,00

**DOVE? nel centro Sportivo più bello di Roma:
Palestra Sporting Village
Via Polia, 44 – 00178**

**CON CHI? Allenatori Nazionali Indoor Cycling MAC ITALIA,
Che conoscono bene anche la strada!!!**

**PORTA CON TE:**

Indumenti Tecnici, scarpe MTB, asciugamano, cardiofrequenzimetro.

Pagamento c/o il centro sportivo

Info e prenotazioni: 0671289189 segreteria@sportmac.com