

Pedaliamo per l'Africa

Evento di spinning di Domenica 15 DICEMBRE 2024 presso il Palazzetto della Piscina di Monselice (via Carrubbio 134 Monselice, PD)

Informativa e iscrizione alla giornata SPINNING

Per partecipare all'evento di spinning di Domenica 15 dicembre 2024, si deve:

1. Compilare il modulo di partecipazione.
2. Invia un bonifico con i seguenti dettagli:
 - IBAN: IT89O0306962679100000008553
 - Intestatario: AMATORI NUOTO SSD
 - Causale: Pedaliamo per l'Africa 15 Dic 2024 - Numero lezioni - Cognome
 - Importo: vedi tabella di costi (vedi sotto)
3. Allega il modulo di partecipazione con una prova del pagamento alla mail: marco.canova00@gmail.com (oppure alla mail piscinamonselice@canovasport.it), ricordandoti di indicare:
 - Nome e cognome
 - Numero di telefono
 - Quante e quali lezioni effettuerai inserendo i nomi degli istruttori (es: 3 Lezioni, Luca, Adriano, Mauro)
 - Che tipo di attacco per la bici vuoi (attacco scarpe da ciclismo, attacco scarpe da ginnastica)
 - Usa come oggetto della mail -> [PEDALIAMO PER L'AFRICA] + tuo cognome

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Pedaliamo per l'Africa – Domenica 15 Dicembre 2024 presso il Palazzetto della Piscina di Monselice (via Carrubbio 134 Monselice, PD)

- 08:30-08:50 -> Accredito
- 09:00 -> Inizio lezioni

Programma delle lezioni

- **09:00-09:45** -> *Prima lezione con Luca (Ride Express)*
- **10:00-10:45** -> *Seconda lezione con Adriano (Fartlek)*
- **11:00-11:45** -> *Terza lezione con Mauro (Power Strength)*
- **12:00-12:45** -> *Quarta lezione con Laura (Interval Training)*
- **13:00-13:45** -> *Quinta lezione con Andrea (Vo2max Lesson)*

Costi

- **1 Lezione: €15**
- **2 Lezioni: €25**
- **3 Lezioni: €35**
- **4 Lezioni: €45**
- **5 Lezioni: €55**