



SPINNING

Aquilan triathlonjaos järjestää kerran viikossa spinning-tunnin. Spinningiin ovat tervetulleita kaikki Uimaseura Aquilan jäsenet (kilpauimarit toki neuvotelkoon ensin valmentajan kanssa harjoitteen sopivuudesta).

Spinning-tunnit perjantaisin Hyvinvointikeskus Huuman tiloissa. Tunnit alkaa 6.11 perjantaina, ajankohta klo 18-19. Osallistumismaksu on maksimissaan 4 euroa per kerta, hinta saattaa tästä tippua riippuen osallistujien määrästä. Laskutus tapahtuu keväällä käyntikertojen mukaan.

Tunnit soveltuvat kaikenkuntoisille, harjoituksen rasittavuuden voi säätää pyörästä itselleen sopivaksi.

Spinning-tuntien vetäjänä toimii pääasiassa Heidi Sjögren triathlonjaoksesta.

OHJEITA:

Ole ajoissa paikalla, siten että pyörä on säädetty itselle sopivaksi ennen tunnin alkua.

Ilmoittautuminen tunnille tapahtuu nimenhuuto.com järjestelmässä. On tärkeää että ilmoittaudut tunnille kyseisessä järjestelmässä. Mikäli tulee yllättäviä esteitä, muista perua ilmoittautumisesi. Laskutus tapahtuu jälkikäteen tähän järjestelmään tehtyjen ilmoittautumisten mukaan. Maksuvälineeksi käy myös Smartum-liikuntasetelit ja Tyky – liikunta- ja kulttuurisetelit (lasku maksetaan tällöin Uimala Katariinan kahvilan kassalla).

Mikäli et ole vielä syötettynä nimenhuutoon, ilmoita sähköpostiosoitteesi Sami Kerviselle, osoitteeseen sami.kervinen@kymp.net

Pyöriä on huumassa nelisenkymmentä. Spinningtunnit ovat Aquilan lisäksi myös Rantapyörä ry:n jäsenille. Osallistuminen edellyttää jommankumman seuran jäsenyyttä. Huuman jäsenyyttä ei vaadita.

(Juoksuharjoituksista tiedotetaan erikseen aikataulujen varmistuttua.)

Tervetuloa kuntoilemaan!

Terveisin,

Triathlonjaos