SPINNING

El spinning es un ejercicio aeróbico y de piernas principalmente, donde el monitor o profesor puede mediante el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento, realizar todo tipo de intensidades. Es una gimnasia muy adaptable al nivel del alumno, pudiendo ser tan sencillas como un paseo tranquilo o agotador hasta para un ciclista profesional.

BENEFICIOS

El spinning tiene una gran ventaja y su especificidad hacia el nivel del usuario. Una clase de spinning puede variar desde una media hora de pedaleo suave sentado y con una resistencia muy baja a una sesión de fuertes cambios de ritmo y alternando de pie y sentado. Esto hace que pueda ser practicado por la mayoría de las personas indistintamente de su nivel de preparación física.

FICHA TÉCNICA SPINNING

DÍA: SÁBADO 18 DE JUNIO 2016

HORA: 20:00 a 22:30 (3 sesiones de 45 minutos)

LUGAR: Calle Santa Isabel

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD: masterclass

NÚMERO DE PLAZAS: 90

PRECIO: 3 EUROS

INSCRIPCIONES: RUNVASPORT

*La inscripción incluye una camiseta técnica y avituallamiento.

#Spinning #IFeriaDelDeporte #18y19DeJunio #RenedoEsDeporte

FUENTE: wikipedia