

Rady na první lekci

Pokud jdete na SPINNING® poprvé, nezapomeňte na:

- sportovní oblečení ze savého materiálu (nejlépe cyklistické šortky),
- sportovní obuv s pevnou podrážkou (možno i cyklistické s SPD),
- láhev na zhruba litr pití,
- ručník.

Na lekci přijďte nejméně 15 minut před jejím začátkem, aby jste se stihli převléknout a lekce mohla začít včas.

Lekci SPINNING® programu zvládne úplně každý - zátěž si určuje každý sám.

Rady na první lekci

Pokud jdete na SPINNING® poprvé, nezapomeňte na:

- sportovní oblečení ze savého materiálu (nejlépe cyklistické šortky),
- sportovní obuv s pevnou podrážkou (možno i cyklistické s SPD),
- láhev na zhruba litr pití,
- ručník.

Na lekci přijďte nejméně 15 minut před jejím začátkem, aby jste se stihli převléknout a lekce mohla začít včas.

Lekci SPINNING® programu zvládne úplně každý - zátěž si určuje každý sám.