



Kedves Sportbarátok!

Nagy Zoli felvetette egy számunkra új sportág, a **GROUP CYCLING** kipróbálásának lehetőségét.

A **GROUP CYCLING** nem más, mint az országúti biciklizés beltéri, álló változata. Ugyanaz a mozgás, ugyanaz az érzés, mintha az országúti biciklin ülnénk, azzal a különbséggel, hogy a **GROUP CYCLING** biciklin, egy kb. 20 kg-os lendkereket forgatunk tekerés közben. Az edzések biztonságos, kényelmes és élvezetes levezetése a képezített **GROUP CYCLING** instruktorok feladata. Tekérés közben mindenki magának állítja az ellenállást és választja ki, hogy érzése szerint mi a lehető legjobb edzés számára.

A **GROUP CYCLING** nem verseny, nincs kezdő, nincs haladó, nincs könnyű és nincs nehéz edzés, csak egyféle tekerés létezik, a saját korunknak, nemünknek és fittségi állapotunknak megfelelő, saját magunk által kiválasztott ellenállással való edzés. A **GROUP CYCLING** nagyszerűsége abban rejlik, hogy mindenki élvezheti a csoportos edzés és a zenére való mozgás előnyeit, miközben mégis a résztvevők a saját edzésüket végezhetik.

A bicikliprogramhoz tartozik egy olyan szoftver, ami az összes bicikli eredményét folyamatosan méri az edzések alatt. A program segítségével a csapat teljesítménye, pulzusértékei a mérhetőség mellett kivetíthetőek a falra. Az edzők különböző motiváló videók kivetítésével tudják lelkesíteni a vendégeket edzés közben. A biciklikon lévő érintőképernyős kijelzőn folyamatosan követhetőek a megtett kilométerek, pedálfordulatok, elégetett kalóriák, stb. A bicikliket egy applikációval összekötve akár heteken, hónapokon át monitorozhatóak az egyéni fejlődések.

A szoftvert a QR kód beolvasásával telepíthetitek. Access code: xxlzala



Gyertek és próbáljátok ki Ti is ezt a különleges beltéri csoportos bicikliprogramot!

Váltó cipő és ruha használata kötelező!

Az edzés helyszíne: XXL Fitness-Wellness Központ, 8900 Zalaegerszeg, Vágóhíd utca 16.

Időpontja: 2025. február 22. 10:00

A kerékpárok száma miatt a létszám korlátozott, maximum 14 fő tud részt venni az edzésen.

Az első edzés díját az SE kifizeti. A későbbiekben megvizsgáljuk, hogy az SE milyen formában tudja támogatni.