

Spinning et gainage du 11 janvier au 21 mars 2024

Inscription individuelle obligatoire

O2MTB vous propose de garder le coup de pédale pendant l'hiver avec des séances de spinning. Chaque séance commencera avec 1h de spinning et sera suivie de 30 min de gainage.

Lieu : Let's Go fitness, rte du Verdel, Bulle

Horaire : Les jeudis soir, du 11 janvier au 21 mars 2024 (sauf 15 février)
de 19h15-20h45, **rdv 19h05**

Qui : **Dès 14 ans (2010) uniquement**, jeunes et adultes

L'accès aux vestiaires sera limité, nous vous recommandons donc d'arriver déjà équipés ! Il sera néanmoins possible de laisser vos affaires dans la salle de gainage.

Inscription jusqu'au **18 décembre 2023** : <https://o2mountainbike.ch/inscription-spinning/>

Le nombre de vélo étant limité, le membre inscrit s'engage à participer à au moins 80% des entraînements !

L'accord écrit des parents pour les enfants mineurs est demandé.

(à adresser à : fgremion@hotmail.com)

Au cas où tous les vélos ne seraient pas réservés par nos membres, nous proposons aux parents et amis du club de participer à ces séances pour le prix de 80.-/saison. Contacter Fabien

Salutations sportives.

Au nom du comité
Fabien Gremion

Dans la roue d'O₂MounTainBike saisons 2022 – 2024

