NORDICWELLNESS

Inspirationskväll med Västerås Cykelklubb och Nordic Wellness

Torsdag 10 Oktober

Vi hälsar alla medlemmar i VCK varmt välkomna att träna tillsammans och hitta inspiration inför vinterns stärkande fysträning.
Vi har valt ut ett antal pass vi tror att ni kommer att tycka om, dessutom har vi laddat upp med personliga tränare, massör med fokus på de besvär cyklister kan få i rörelseapparaten, fystester, m.m

Plats:
Nordic Wellness Västerås City, Stora Gatan 33 (vid arbetsförmedlingen) Detta är en riktigt stor och härlig träningsanläggning där vi har gott om plats att träna tillsammans.

Tid:
Torsdag 10 Oktober är ni välkomna från 16.30, första passet startar kl 17.
Vi bjuder på något att äta så ni kan komma direkt efter jobbet om ni vill: wraps, proteindrink, frukt, bars m.m

PROGRAM:

17.00
P.E ONE Ny spännande träningsform som har fått ett stort genomslag, funktionell träning som passar alla nivåer och åldrar. Begränsat antal platser.
The Trip Ett spinningpass förför vår virtuella jätteskärm där man får ge sig ut på en cykeltur i rymden.
Gymintro Våra PT's står redo i gymmet att hjälpa er med ett uppstartsprogam.

18.00
Inspirationsföreläsning med MATTIAS RECK. Tränare av proffslaget Trek-Segafredo och huvudcoach på Guided Heroes pratar träningslära och kost. Inspireras att kickstarta din träning redan nu inför kommande säsong med denna internationellt erkända tränare.

19.30
Basyoga Vi kör ett bas-yoga passs där alla kan hänga med och öva upp sin rörlighet.
Spinning 60 m VCK's egen Johan Hammarlund kör ett wattbaserat intervallpass som sätter ribban för vinterns träning!
Gymintro Våra PT's står redo i gymmet att hjälpa er med ett uppstartsprogram.

Alla pass är 30 min långa. Ta på dig sköna kläder du känner dig bekväm i och gärna handduk och ombyte om du vill basta. Hos oss vill vi att du känner dig som hemma.

OBS!
Anmälan görs till sekreterare@vasterasck.se senast måndag 7 Oktober kl 21.00.

Varmt välkomna😊