

Piano invernale di allenamenti indoor:

- 2 sedute settimanali da 60' (1 di rulli, 1 di rinforzo muscolare con personal trainer)
- 1 test preventivo per valutare i parametri di allenamento, 1 test alla fine del periodo di allenamento (per chi svolge tutto il programma trimestrale)
- Possibilità di integrare con una lezione aggiuntiva nel week end (per i primi 2 mesi questa sarà di rinforzo muscolare, per i successivi 2 mesi sarà di rulli)
- Pacchetti mensili, trimestrali o quadrimestrali con inizio a novembre.
- I gruppi dovranno essere composti da 2 o 3 persone con età, livello di forma fisica e caratteristiche simili in modo da garantire uno sviluppo corretto del programma. (se chi è interessato è da solo si cercherà di formare gruppi curando questi criteri)
- Le lezioni su ciclomulino (rulli) si svolgeranno su bici propria del cliente (per comodità saranno limitate a possessori di bici da strada con gruppi cambio da 10 o 11v). Sarà cura del cliente comunicare questo dato, così come di presentarsi col mezzo in perfetto stato di pulizia di manutenzione.
- È preferibile il possesso di sensore cadenza di pedalata e fascia cardio con tecnologia ant+ (in caso contrario comunicare anche questo)
- Le offerte per i vari pacchetti saranno modulate a seconda del numero di partecipanti di ogni gruppo, oltre che della durata del pacchetto acquistato.
- Le lezioni con personal trainer saranno svolte da personal trainer qualificati nelle strutture di baganzola (lunedì o venerdì) e felino (martedì, giovedì, o venerdì)
- Gli orari saranno esclusivamente serali. Con gruppi da 60' partendo dalle ore 18- 18:15 fino alle ore 21, da concordare in ogni caso settimana per settimana. unica eccezione per le lezioni del sabato, che potranno essere svolte anche la mattina o il primo pomeriggio.

Visto l'investimento sull'acquisto dei rulli (n 3 o 4) e del software (circa 1900 o 2400 euro), oltre che per l'idea del progetto, per i primi 3 mesi (fino a fine gennaio) ogni ricavo competente a Dodi sarà netto, senza percentuali versate alla struttura ospitante.