

## Allenamento evoluto per ciclisti. Inaugurazione settore indoor cycling

Scritto da La Redazione

Giovedì 27 Febbraio 2020 09:18

---



**PALESTRA SILHOUETTE**  
**INDOOR CYCLING**  
*l'allenamento evoluto per il ciclismo!*  
**INAUGURAZIONE DOMENICA 1 MARZO**  
16.00 formazione riservata ai ciclisti  
18.30 aperto a tutti  
*Vieni a provare!*

**TRI 60**  
ADVANCED TRAINING

Via Ionio, 5 - Santeramo in Colle BA - info: 080.3038022 - 334.9503346 (Rocco Barberio)

The advertisement features a background image of the indoor cycling gym. It includes a circular logo for 'TRI 60 ADVANCED TRAINING' and contact information for the gym.

Presso la **Palestra Silhouette**, prove generali di indoor cycling, vi aspettiamo per l'inaugurazione

**marzo**

**ore 16.00**

la formazione è dedicata unicamente ai ciclisti;

**alle ore 18.30**

aperto a tutti.

**domenica 01**  
**. Alle**

## **Allenamento evoluto per ciclisti. Inaugurazione settore indoor cycling**

Scritto da La Redazione  
Giovedì 27 Febbraio 2020 09:18

---

**Vieni a provare anche tu**, non puoi mancare. Le prove sono gratuite fino al 15 marzo 2020, anche di sabato e domenica.

**Per maggiori informazioni** telefonare allo 080.3038022 oppure al 334.9503346 (Rocco Barberio).

**Palestra Silhouette, sempre un passo avanti**, a Santeramo in via Ionio 5.

Sei un ciclista o semplicemente uno sportivo che desidera pedalare in gruppo e vuoi migliorarsi? Vieni a scoprire il nostro STUDIO dedicato all'indoor cycling presso la palestra SILHOUETTE in collaborazione con gli esperti TRI60 Advanced TRAINING

**L'indoor cycling** prevede allenamenti che simulano al meglio la corsa su strada, senza però gli svantaggi (traffico, maltempo, etc) che le uscite all'aperto spesso presentano. Inoltre l'indoor cycling consente di ottimizzare i tempi.

**In meno di un'ora è possibile svolgere un allenamento estremamente efficace!!**



Nel nostro centro potete trovare **biciclette TRE misure**. Le bici sono **ciclomulini ELI** generazione collegati ad un sistema di **potenza e frequenza** dove vengono impostati i **di allenamento basati su**

