



'SPINNING'

Sesión de trabajo con bicicletas estáticas bajo las premisas de un nuevo concepto de trabajo aeróbico y rítmico. Ideales para la mejora de la salud en general desde una perspectiva de recuperación y desarrollo de la capacidad aeróbica. Es muy estimulante y facilita la interrelación. También se utiliza este trabajo para la rehabilitación y compensación muscular y articular, siempre que sea dirigido por un profesional.

Duración: 30 minutos.

Profesor/a: Juan José Algota. Técnico Superior de Gimnasio. Nivel III. Federación Española de Gimnasia. Profesor especialista en 'spinning', cycling, hot cycling y demás modalidades de desarrollo aeróbico con una bicicleta estática de última generación.

Roberto Parra Mateo. Atleta profesional. Campeón de Europa de 800 m.l. 12 veces Campeón de España de 800 m.l. Profesor especialista en spinning. Ponente titular del Patronato Municipal de Deportes de Soria.