

# PREPARAZIONE INVERNALE PER CICLISTA (STRADA E MTB)



mySportCoach.ch

## Info e Iscrizioni:

Coach: Lukas Oehen  
+41 91 826 21 21

## Costo:

CHF 340.- (12 lezioni)

- Docce e spogliatoi a disposizione
- Iscrizione per max 10 persone
- L'allenamento si terrà ogni giovedì

## Dove:

Fisioterapia Montebello  
in Via San Gottardo 99  
CH-6500 Bellinzona

## ALLENAMENTO TECNICA FORZA E COORDINAZIONE con Lukas Oehen

## Quando:

A partire da giovedì 15 novembre 2018 dalle 18:40 alle 19:40