



## Winteraanbod Veluwse Wielers Vereniging 2022/2023

Na een lange mooi en vooral warme zomer waar geen eind aan lijkt te komen starten we in oktober weer met de wintertraining speciaal voor de leden van de VVV. De mogelijkheden voor komende winter zijn als volgt:

### Dinsdagavond Clubtraining VVV van 20:00 – 21:15 uur -> Start 1<sup>e</sup> les dinsdag 4 oktober 2022!

Ook dit jaar zullen we tijdens de les met behulp van passend beeldmateriaal verschillende trainingsvormen aanbieden met als doel jullie in het komende voorjaar weer zo fit als mogelijk op de fiets te krijgen.

Vanaf 20:00 uur is de spinningzaal open, de les start om 20:15 uur en duurt tot circa 21:15 uur inclusief de cooling down.

- Meenemen: fietsbroek met (zweet) shirt, schoenen met/zonder SPD pedalen, bidon met inhoud, en een extra handdoek. Indien in je bezit, je eigen hartslagmeter.
- Douche- en kleedgelegenheid is aanwezig.

Voorafgaande aan de spinningles is er ook dit jaar weer de mogelijkheid om deel te nemen aan de core stabiliteit training, veel wielrenners waaronder de profs zijn inmiddels overtuigd dat dit bijdraagt aan een stabielere zithouding op de fiets. De Core training duurt 30 minuten en start om 19:20 uur. van 19:20-19:50 uur.

Naast deelname aan de VVV clubtraining op de dinsdagavond is het mogelijk om tegen een kleine toeslag meerdere trainingen per week te volgen en tevens onbeperkt gebruik te maken van onderstaande faciliteiten van Bouw Sports:

- Onbeperkt deelnemen aan alle groepslessen van Bouw Sports
- Individueel trainingsschema op maat afgestemd op je persoonlijke (sportieve) doelstelling
- Gebruik maken van onze Praxtour. Virtueel fietsen met beeldscherm.
- Trainingsprogramma op onze Watt Bike. (fiets met vermogensmeter)
- FTP test op de Watt Bike

### Tarieven speciaal voor leden van de Veluwse Wielersvereniging:

Tarief deelname aan de training op de clubavond	€ 140,--	voor 6 maanden.
Tarief onbeperkt sporten / all inclusive	- 170,--	voor 6 maanden.

Opgeven deelname kan via de mail naar Bouw Sports: [info@bouwsports.nl](mailto:info@bouwsports.nl) onder vermelding van:

Training 1 x per week of onbeperkt.

Betaling abonnement loopt via de vereniging. Onze penningmeester Marco Goossensen stuurt hiervoor een rekening. Elke deelnemer ontvangt na inschrijving een persoonlijke ledenpas van Bouw Sports.

Voor meer informatie over het VVV abonnement, ons aanbod, of specieke begeleiding bij bepaalde trainingsdoelen: Zie ook [www.bouwsports.nl](http://www.bouwsports.nl) tel 0341-416643 of kom eens gezellig bij ons langs.