



INDOOR CYCLING

- Êtes-vous un mord du cyclisme ou est-ce la première fois que vous entendez parler de cyclisme d'intérieur ?
- **Quelle que soit votre condition physique ou votre préparation sportive**, choisir Technogym Indoor Cycling signifie **exercer une activité physique agréable, variée et sûre**.
- En mini-groupes de 3 personnes pour le côté «défoulement en groupe» et/ou pour réduire le coût, en séances semi-privées à 2 pour obtenir des entraînements personnalisés avec également une réduction sensible du coût, ou bien encore en séances privées pour optimiser vos objectifs dans un souci de très grande précision, vous allez **vivre** dans tous les cas **une expérience unique**.
- De plus, **si vous êtes un passionné de cyclisme**, Technogym Indoor Cycling est la solution idéale pour intégrer votre entraînement quand les conditions météo et le nombre réduit d'heures de lumière du jour ne vous permettent pas de sortir.
- Vous avez la possibilité d'**effectuer un entraînement cardiovasculaire semblable à celui qu'offre un parcours cycliste sur route**.

Vous pouvez :

- 1 **Atteindre des objectifs spécifiques** tels que l'**amaigrissement**, la **tonification**, le **renforcement musculaire et cardiaque**,
 - 2 **Vous préparer pour une course cycliste** ou d'autres activités sportives ou motrices,
 - 3 **Faire travailler vos articulations** pour **garder leur souplesse**, ou faire de la **rééducation après un traumatisme ou une opération**.
- Technogym Indoor Cycling allie la tradition cycliste italienne, la biomécanique à la portée de tous et un design Made in Italy s'inspirant du monde du cyclisme.
 - Du point de vue technique, il dispose d'un pignon fixe, où le volant et les pédales sont dépendants les uns des autres, et d'une résistance de type mécanique qui vous permet de changer l'intensité de l'entraînement de façon graduelle et en toute sécurité.
 - A La Villa, nous avons opté pour les Technogym Indoor Cycling dans la version avec transmission à chaîne pour ceux qui souhaitent réellement vivre la sensation d'un parcours sur route.