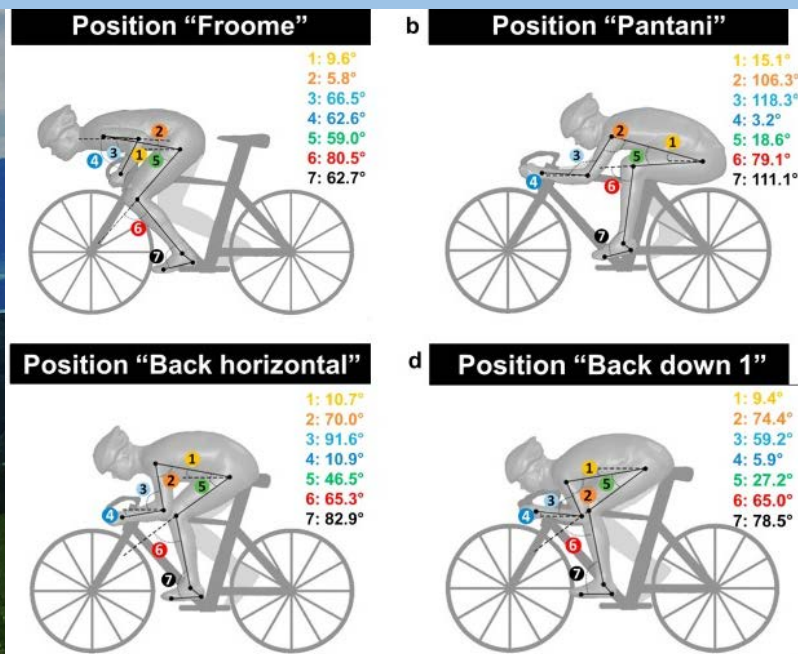


Samedi 23 mars 2019 de 9h00' à 11h00'



# WorkShop « Cycling Class »

avec Guillaume BOURGEOIS

Au travers d'éléments théoriques et pratiques, nous vous proposons d'aborder concrètement les paramètres qui vous permettront d'améliorer votre pratique cycliste.

Le but est de **gagner en efficacité** et en **performance** dans de nombreux aspects en prenant conscience de votre pédalage et de votre posture.

Vous apprendrez à **distribuer correctement votre poids corporel** sur le vélo et à optimiser votre pédalage. Mais aussi à prendre conscience de l'activation de vos chaînes musculaires utiles et à les mobiliser de manière efficace.

Pourquoi avoir un bon gainage permet de pédaler efficacement ?

Comment trouver le bon équilibre entre aérodynamisme et confort ?

Quelle cadence de pédalage adopter ?

Ces questions feront partie des sujets abordés pendant cette session d'environ 2h qui alternera éléments théoriques et mise en pratique.

## INFOS & INSCRIPTIONS

Coût 30.-SFr / Accessible membres et non membres

Lieu : Sport Quest Genève / 13 Av. Henri Dunant

Inscription nécessaire par mail ou tél.



**VELO PERFECTION**