

Памятка участника

28 ноября • с 16:30

Rock the Cycle
Дворец тенниса «Лужники», 3-й этаж
ул. Лужники, д. 24, стр. 21
Метро «Воробьёвы горы»

Перед выходом

Проверьте время своей тренировки.
Тренировка длится 40 минут.
Приезжайте за 30 минут до начала.

Возьмите спортивную одежду. Для сайкл-заезда установите **приложение Rock the Cycle** и возьмите телефон. Для функционально-силовой тренировки нужны кроссовки.

Если планируете пользоваться душем, возьмите тапочки.

Велообувь, полотенце и воду выдадим на месте.

Как нас найти

01

Гардероб • 1-й этаж

Оставьте верхнюю одежду в гардеробе Дворца тенниса.

02

Раздевалки • 2-й этаж

Скажите администратору на стойке: **«Я на сайклинг».**

Вам выдадут полотенце и браслет для доступа в раздевалку и пользования шкафчиком. Раздевалки и душ на этом же этаже.

03

Студия • 3-й этаж

После переодевания поднимитесь в студию. Здесь мы вас зарегистрируем, поможем подобрать велообувь и выдадим воду.

Перед началом займите свой тренажёр и следуйте подсказкам тренера.

После финиша

Награждение

Сайкл-заезды. В каждом заезде наградим мужчину и женщину с наибольшим километражем.

Команды. Кубок получит команда с лучшим средним километражем на участника.

Функционально-силовая тренировка. Победителей среди мужчин и женщин определим по количеству сожжённых калорий.

Важно знать

Участие с **18 лет**. Каждый самостоятельно отвечает за своё здоровье. Беременные женщины к участию не допускаются.

Будем снимать фото и видео для материалов фонда. Если не хотите, чтобы ваше изображение использовали, предупредите фотографа или нашу команду.

Остались вопросы?

mail@sportvoblago.ru

Спасибо, что помогаете вместе с нами! Ваше участие поддерживает образовательные и развивающие программы для людей с синдромом Дауна.