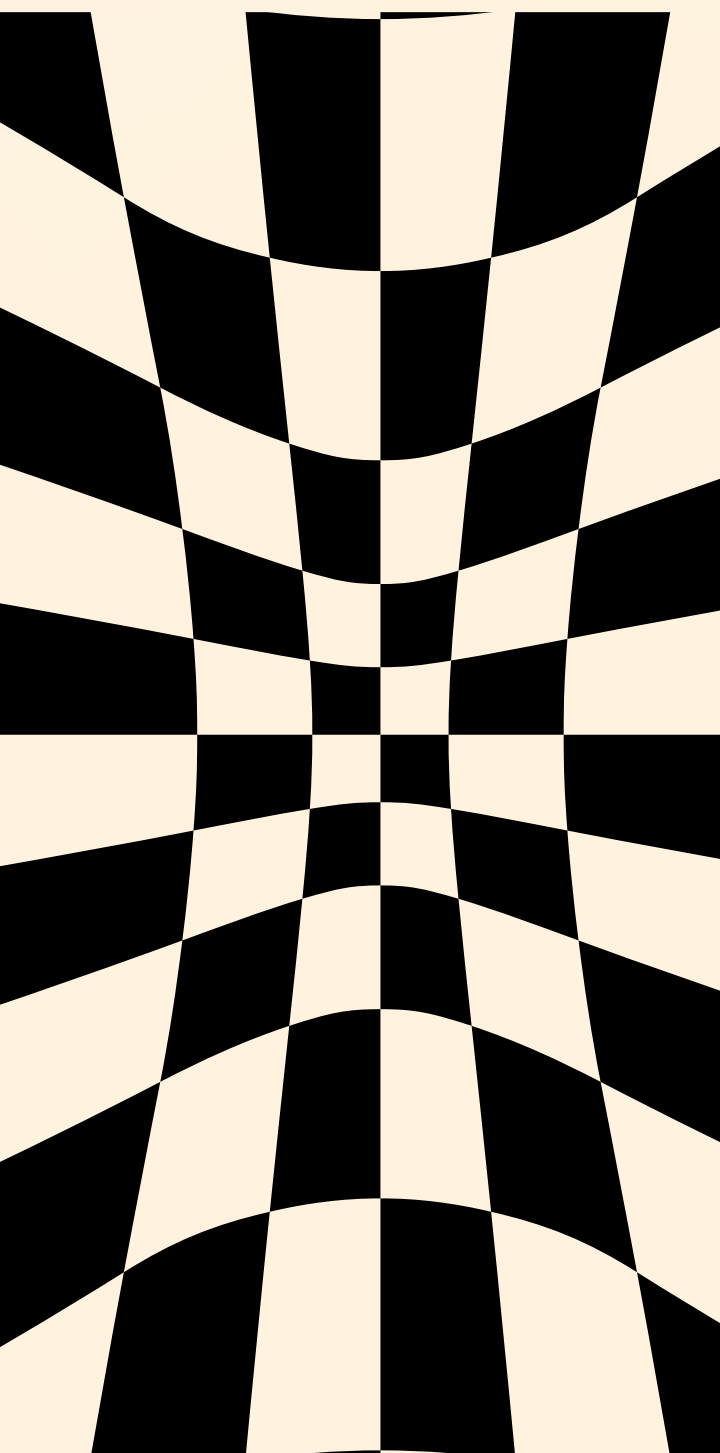
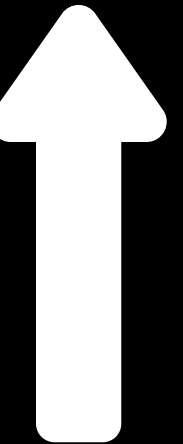


GROUPCYCLING®

HAPPENING

GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS

powered by
ICYFF
INDOOR CYCLING AND FITNESS



MASTER STAGE

ONLY 4 GROUPCYCLING INSTRUCTOR

29 MAG
2026

RIMINI
WELLNESS

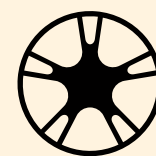
ERROR

404

INACTIVE NOT FOUND

HAPPENING

GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS



GROUPCYCLING®

LECTURE 1

VENERDI 29 MAG 2026 ORE 14

"Group Cycling Training Goals" F.Malatesta

La finalizzazione degli obiettivi ricercati attraverso le TTZ Type, dipende dalla organizzazione e pratica del cool down e dello stretching. In queste fasi finali possiamo generare stati psico-fisiologici ottimali e la giusta attitudine a partecipare se vengono operate specifiche scelte. Sono quelle relative all'intensità, la durata, la tipologia di esercizi, alla didattica da utilizzare, alla musica e all'ambiente. La lecture, approfondendo le tematiche suddette, provvederà a fornire strategie valide, stimolanti, efficaci ed efficienti.

PRICE 50 € - 3 Crediti

PRENOTA SU WWW.ICYFF.COM

HOME » FORMAZIONE » HAPPENING - GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS

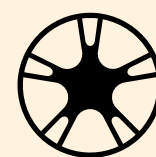
ONLY 4 GROUPCYCLING INSTRUCTOR

RIMINIWELLNESS



HAPPENING

GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS



GROUPCYCLING®

AGGIORNAMENTO GRATUITO GC INSTRUCTOR

VENERDI 29 MAG 2026 ORE 15.30

"Group Cycling Intensity, Consensus Statement" F.Malatesta

Nel Group Cycling l'intensità può essere espressa e monitorata in modo diverso. Un uso appropriato di tali parametri, quali la FC Max, la FC di Riserva, la RPE e L' FTP consente di sollecitare in modo adatto il sistema cardiorespiratorio, neuromuscolare e di centrare specifici obiettivi. In questo aggiornamento si forniranno linee guida chiare e definitive, che trovano riscontro nella letteratura scientifica e nella fisiologia umana. L'obiettivo è quello di produrre un "consenso unanime" sull'argomento e applicazioni pratiche valide e uniformi.

GRATUITO CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PRENOTA SU WWW.ICYFF.COM

HOME » FORMAZIONE » HAPPENING - GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS

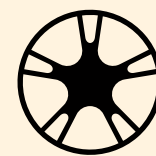
ONLY 4 GROUPCYCLING INSTRUCTOR

RIMINIWELLNESS



HAPPENING

GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS



GROUPCYCLING®

LECTURE 2

VENERDI 29 MAG 2026 ORE 17

Forza, creatività e mental training , una marcia in più su ogni salita F.Toselli

La lecture esplorerà il concetto di forza non solo come capacità fisica, ma come risorsa mentale ed emotiva, fondamentale per affrontare le nostre montagne con il giusto approccio creativo.

PRICE 50 € - 3 Crediti

PRENOTA SU WWW.ICYFF.COM

HOME » FORMAZIONE » HAPPENING - GROUPCYCLING® & CYCLEX® IN RIMINIWELLNESS

ONLY 4 GROUPCYCLING INSTRUCTOR

RIMINIWELLNESS

