

GRATIS KURS

4. september - Åkra

5. september - Kopervik

Foredrag: 18:15 - 19:30

Spinning: 19:45 - 20:30

Martin Bonnevie-Svendsen kommer.

Han er mest kjent som mannen bak Wattkoden og forfatter av boken "6 steg til bedre terskelwatt".

Disse to dagene blir det gode tilbud på Suunto klokker og pulsbelter. Sportskompaniet er også tilstede og vil være tilgjengelig for spørsmål.

Påmelding i resepsjon eller merete@skoi.no

Ta gjerne med en venn!



www.skoi.no/spinning

Wattbasert trening



Martin Bonnevie-Svendsen, B.Sc., M.Sc. (chir) og Stud.Med.

Martin er utdannet kiropraktor og studerer medisin ved Universitetet i Oslo (UiO). Han underviser også ved Medisinsk Fakultet på UiO og er en engasjert foreleser og foredragsholder. Martin er involvert i forskningsarbeid innen triatlon og har en brennende interesse for treningsfysiologi. Selv har han lang idrettserfaring som aktiv utøver i utholdenhetsidrett og er nå en ivrig amatørsyklist.

BODY BIKE
SMART+