

# Indoor Rowing



PROVA  
GRATUITA

L'Indoor Rowing porta il canottaggio in palestra, in primo luogo per tenersi in forma, facendo lavorare tutti i principali gruppi muscolari, con un'attività priva di impatti. Poi ci si può mettere alla prova con allenamenti più intensi, per prepararsi all'attività agonistica di Indoor Rowing, con prove diverse che partono da distanze brevi (1 minuto o 500 metri), congeniali a tutti, fino alle distanze estreme della mezza maratona.

*Rowing Club CUS Bergamo Asd è affiliata e svolge attività nell'ambito della FIC, Federazione Italiana Canottaggio, [www.rowing.cusbergamo.it](http://www.rowing.cusbergamo.it)*

- ① Allenamenti lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20  
Venerdì dalle 19 alle 20  
40 € pacchetti da 10 presenze

Referente | **Sabina Lanzoni**

Telefono | **338 9197305**

Email | **[rowing.cus@unibg.it](mailto:rowing.cus@unibg.it)**