



200BPM TEAM

INFO & CONDIZIONI 2024

IL TESSERAMENTO ANNUALE comprende:

Tesseramento FITRI 2024

Tabelle "di gruppo" a cadenza mensile

Accesso all'area hospitality nelle gare di squadra

Convenzioni con aziende, negozi e professionisti del settore

Sconto 20% iscrizione a gare ed eventi targati 200bpm

COSTI

RINNOVO

(solo per atleti già tesserati 200bpm nel 2023)

95€

Comprensivo di gadget societario

CALZE RUN&BIKE 200BPM

PRIMA ISCRIZIONE STANDARD

195€

Comprensivo di Body Smanicato + T-Shirt + Cuffia

(+30€ con Body manica corta)

PRIMA ISCRIZIONE FULL

235€

(+30€ con Body manica corta)

Comprensivo di Body smanicato + kit abbigliamento + T-Shirt, cuffia

PRIMA ISCRIZIONE TOP

325€

(+30€ con Body manica corta)

Comprensivo di Body smanicato + kit abbigliamento + completo ciclismo + T-Shirt, cuffia

() TASSA TRASFERIMENTO FITRI PER ATLETI PROVENIENTI DA ALTRE SOCIETA':*

30€ da aggiungere alle cifre indicate sopra

• ASD 200bpm • Via J.F. Kennedy 14/B • 20064 • Gorgonzola (MI) •
Tel. 340 7921070 • Email staff@200bpm.it



200BPM TEAM

BODY GARA MANICA CORTA



BODY GARA SMANICATO



KIT ABBIGLIAMENTO

(Felpa + T-Shirt + 2x Patch)



COMPLETO CICLISMO



• ASD 200bpm • Via J.F. Kennedy 14/B • 20064 • Gorgonzola (MI) •
Tel. 340 7921070 • Email staff@200bpm.it



CONVENZIONI

Verifica quelle di tuo interesse all'indirizzo www.200bpm.it/convenzioni, in continuo aggiornamento!

TABELLE DI ALLENAMENTO

Tabelle mensili "di gruppo", da Febbraio a Ottobre, in base agli obiettivi e al livello.

GARE DI SQUADRA 2024 – *AREA HOSPITALITY

Presenza del gazebo 200bpm, oltre al supporto tecnico e morale, garantita in almeno 4 gare da definire in base al calendario FITRI 2024 per:

cambio indumenti / deposito borse / camera d'aria o copertone d'emergenza / pompa e attrezzi / zona relax con sedie e tavolino / acqua e integratori / ricovero biciclette/ **PANE E SALAME PARTY**

Le gare scelte, da definire, saranno sicuramente 2 sprint e 2 olimpici.

Queste quattro gare saranno una festa, la nostra festa!

Di seguito qualche data già (quasi) certa e in zona:

MILANO FYP MAGGIO (sprint+olimpico)

X-TERRA TOSCOLANO MAGGIO (sprint+olimpico)

MILANO DJT GIUGNO (sprint+olimpico)

BARDOLINO GIUGNO (olimpico)

IDRO GIUGNO (olimpico + medio)

LECCO LUGLIO (sprint)

LEDRO LUGLIO (sprint)

CERNOBBIO LUGLIO (sprint)

DESENZANO OTTOBRE (sprint+olimpico)

PESCHIERA DG OTTOBRE (sprint+olimpico)

COPPA CRONO e STAFFETTA 2+2 2024 – CERVIA (RA)

SEGUIRA' COMUNICAZIONE DEDICATA UNA VOLTA NOTO IL CALENDARIO GARE UFFICIALE

• ASD 200bpm • Via J.F. Kennedy 14/B • 20064 • Gorgonzola (MI) •
Tel. 340 7921070 • Email staff@200bpm.it



ALLENAMENTI GUIDATI NUOTO

Gennaio – Giugno 2024 - c/o Seven Infinity Gorgonzola

Orari: Mercoledì dalle 19.15 alle 20.15 + Venerdì dalle 7.00 alle 8.00

Corsia riservata con **Coach Francesca Villa**

Nuoto con Coach ==> 1° Semestre 2024

	<i>Mer</i>	<i>Ven</i>	<i>Tot. Lezioni</i>	
Gennaio	4	3	24	<i>Da mer 10 Gen</i>
Febbraio	4	4		
Marzo	4	5		

	<i>Mer</i>	<i>Ven</i>	<i>Tot. Lezioni</i>	
Aprile	4	3	24	<i>no 26 Apr no 1 Mag</i>
Maggio	4	5		
Giugno	4	4		

Abbonamento trimestre 1 ingresso (12 lezioni) : 90€

Abbonamento trimestre 2 ingressi (24 lezioni): 165€

Abbonamento Semestre 1 ingresso (24 lezioni) : 165€

Abbonamento Semestre 2 ingressi (48 lezioni): 315€

Orari: Mercoledì dalle 19.15 alle 20.15 - Venerdì dalle 7.00 alle 8.00

Centro Sportivo Seven Infinity Gorgonzola

POSTI LIMITATI

*In caso di posti disponibili e di aggiunta in corsa,
il costo sarà ricalcolato in base agli effettivi ingressi.*

TABELLE DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATE E COACHING

Per chi fosse interessato al coaching individuale scrivere email a info@triathlonpertutti.it o contattare

- **ASD 200bpm** • **Via J.F. Kennedy 14/B** • **20064** • **Gorgonzola (MI)** •
Tel. 340 7921070 • **Email staff@200bpm.it**



340 7921070 - *Condizioni esclusive solo per tesserati 200bpm!*

ALLENAMENTI CONDIVISI –

Dom 17 Dic – Tapasciata di Natale a Trezzo

Dom 21 Gennaio – Corsa in pista

Dom 18 Febbraio – Run&Bike

Dom 17 Marzo – Tecnica transizioni

Dom 31 Marzo – Battesimo BDC

Gio 25 Aprile – Camp 200bpm

TRIATHLON CAMP 200bpm – 25-27 Aprile 2024

In occasione del ponte del 25 Aprile, da Giovedì 25 a Sabato 27, organizzeremo una full-immersion. Sarà l'occasione per entrare nel dettaglio delle tre discipline e delle transizioni, di curare i particolari, svelare qualche trucco e rispondere a tutte le domande e curiosità.

Seguiranno dettagli, siamo in attesa dei preventivi definitivi da parte delle strutture.

L'idea è fare 2 notti con late check out per non far salire troppo i costi.

Destinazioni: Lago di Garda – Iseo - Idro

Servizio esclusivo per i tesserati 200bpm. Famiglie e bambini sono i benvenuti!

SERATE DI APPROFONDIMENTO

PICCOLA MANUTENZIONE BIKE (**MER 13 DICEMBRE, ore 21**)

MENTAL COACH E SPORTFULLNESS (GENNAIO)

LONG DISTANCE (FEBBRAIO)

NUTRIZIONISTA (MARZO)

In più, in via di definizione:

SERATA RECUPERO COMPEX ITALIA

SERATA CON L'ESPERTO BIKE

SERATA CON L'ESPERTO SWIM

CORSO PRIMO SOCCORSO

• ASD 200bpm • Via J.F. Kennedy 14/B • 20064 • Gorgonzola (MI) •
Tel. 340 7921070 • Email staff@200bpm.it



Eventi 200bpm 2024

RUN&BIKE – Domenica 10 Marzo – Competitiva – 15 km

RUNxBASIAN – Domenica 1 Settembre – Non competitiva – 7- 14- 21 km

RUN&GOrgo – Sabato 16 Settembre – Non competitiva – 5 km

SANTACATERUN – Domenica 19 Novembre – Competitiva – 10 km

Eventi Extra:

TRI-Indoor – Gennaio 2024

RUNDAYS Basiano – Maggio 2024

PUNTI-PRESENZA EVENTI → + PUNTI – PAGHI IL RINNOVO!

2024

RUN&BIKE – 10 punti

RUNxBASIAN – 10 punti

RUN&GOrgo – 5 punti

SANTACATERUN – 5 punti

TRI-Indoor – 5 punti

RUNDAYS Basiano – 5 punti

10 punti = - 10€ o T-Shirt tecnica 200bpm

20 punti = - 20€ o T-Shirt tecnica + calze / manicotti 200bpm

40 punti = - 40€ o Felpa 200bpm



200BPM TEAM

DECATHLON | CLUB

LA NOSTRA SQUADRA DEL CUORE? LA TUA!

Associa la tua carta Decathlon alla carta del
tuvo centro sportivo:

Ad ogni acquisto:

2€

SPESA

2

punti

CLIENTE

1

punto

CLUB

Vieni in negozio a Carugate, oppure invia una mail a:

clubcarugate@decathlon.com e chiedi di associare la tua
carta a quella del tuo club preferito.

Scrivi le seguenti informazioni:

il numero della tua carta Decathlon;

il tuo nome e cognome;

- il numero della carta Decathlon Club n°2090280838576 ;

Non hai la carta Decathlon?
**Scarica l'APP e richiedila
gratuitamente!**

Google Play



App Store





200BPM TEAM

SPINNING 200bpm Gennaio-Febbraio



Sabato mattina tra le 8 e le 9
Da sabato 13 Gennaio a Sabato 9 Marzo
9 lezioni → 70€ cad. minimo 8px

(da confermare)

• ASD 200bpm • Via J.F. Kennedy 14/B • 20064 • Gorgonzola (MI) •
Tel. 340 7921070 • Email staff@200bpm.it



200BPM TEAM

200bpm 2024

NOME e COGNOME:

RINNOVO SI NO

Eventi

- Interesse partecipazione Camp Triathlon Aprile 2024 (non vincolante)
- Interesse partecipazione Coppa Crono Cervia 2024 (data da stabilire)
- Interesse partecipazione Corso Primo Soccorso (data da stabilire)
- Interesse partecipazione Corso Spinning (Gennaio-Febbraio)
- Affiliazione carta Decathlon
- Interesse partecipazione corso nuoto Gennaio – Giugno 2024
- Disponibilità supporto eventi
- IDEE – SUGGERIMENTI – OSSERVAZIONI:

IBAN: IT16D0845333160000000210916

Intestato a: ASD 200bpm

Causale: 200bpm 2024

Firma
