

PLANNING



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	12h30 - 13h00  SPEED CYCLING		12h30 - 13h15  LES MILLS RPM	10h00 - 10h45  LES MILLS RPM	12h00 - 12h45  LES MILLS RPM
17h50 - 18h20  SPEED CYCLING					
18h30 - 19h15  LES MILLS RPM	18h50 - 19h35  LES MILLS RPM		18h00 - 18h30  SPEED CYCLING		
		19h30 - 20h15  LES MILLS RPM			

Entraînement de 30 minutes en Interval Training de haute intensité (H.I.I.T.), qui utilise un vélo indoor pour obtenir très vite des résultats. Plus de 675 calories.

SPEED CYCLING



LES MILLS RPM

Cours de vélo en salle. Très cardio, les intervalles d'entraînement permettent de brûler plus de 600 calories en 45 minutes.