

PLANNING



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	12h30 - 13h00 		12h30 - 13h15 		11h00 - 11h45
17h50 - 18h20 					
18h30 - 19h15 	18h50 - 19h35 			19h00 - 19h30 	
		19h30 - 20h15 			

Entrainement 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.



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