

PLANNING



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>12h30 - 13h00</p>			<p>12h30 - 13h15</p>		<p>11h00 - 11h45</p>
<p>18h30 - 19h15</p>			<p>18h20 - 18h50</p>		
	<p>19h00 - 19h45</p>	<p>19h30 - 20h15</p>			

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.



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