



CLUB FITNESS

PLANNING COURS VIDÉO

VALABLE
DU 06 MARS 2023
AU 02 JUILLET 2023

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN	10h00	<input checked="" type="checkbox"/> 10h - 11h RPM	<input checked="" type="checkbox"/> 10h - 11h RPM		<input checked="" type="checkbox"/> 10h - 11h RPM
	11h00	<input checked="" type="checkbox"/> 11h - 11h30 Sprint	<input checked="" type="checkbox"/> 11h - 11h30 Sprint		<input checked="" type="checkbox"/> 11h - 11h30 Sprint
MIDI	12h30			<input checked="" type="checkbox"/> 12h30 - 13h30 RPM	
APRES-MIDI	15h00	<input checked="" type="checkbox"/> 15h - 16h RPM			<input checked="" type="checkbox"/> 15h - 16h RPM
	18h00		<input checked="" type="checkbox"/> 17h - 18h RPM		
SOIR	19h00		<input checked="" type="checkbox"/> 18h30 - 19h Sprint		

RPM (Calories killer) **LES MILLS** (sur réservation). Permet une perte rapide de poids. Entretien et développement cardiaque. Aide à la préparation des sorties extérieures. Durée 1h.

SPRINT LES MILLS SPRINT™ est un entraînement par intervalle de haute intensité (HIT) sur vélo indoor. La puissance de pédalage exigée fait exploser la force cardio des participants et leur permet de brûler jusqu'à 450 calories en seulement 30 minutes. Bon ratio pour tous ceux qui manquent de temps !

Cours sur réservation



L'ÉQUIPE FITNESS VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT.

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités.
Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions.