



CLUB FITNESS

PLANNING COURS VIDÉO

VALABLE
JUSQU'AU
14 SEPT. 2023

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



Tenue de sport



Serviette et
bouteille d'eau



Nettoyer
les machines



Arriver 5 min. avant
le début du cours

Cours sur réservation

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 (HIIT) 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 !

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.