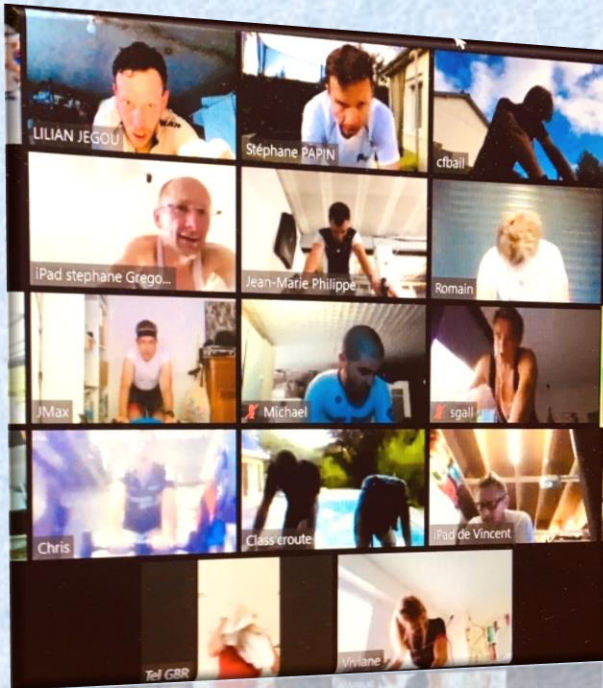


2^{ème} CONFINEMENT

c'est reparti pour les séances HT interactives en Visio



Comme j'avais pu vous le proposer durant le 1^{er} confinement, faute de pouvoir rouler à l'extérieur, je vous propose un nouveau cycle d'Home Trainer, pour les 2 derniers mois de l'année en espérant que cela revienne dans la normalité en Janvier 2021, et qu'on puisse de nouveau à rouler ensemble en réel!



- **2 RDV hebdo**

Afin de repartir sur un nouveau cycle d'entraînements, pour préparer 2021 comme vous auriez pu le faire sur route, je vous propose 2 séances par semaine:

- ✓ **Les mercredis soirs de 19h à 20h**
- ✓ **Les samedis matins de 11h à 12h**

Bien sur, on se donnera RDV 15' avant la séance pour mieux se retrouver et échanger. Et pour ceux qui en souhaitent en faire plus, je clôturerai la visio 15' après la séance

- **Séances hivernales progressifs**

Etant Donné la période, pour ceux qui ont connu le cycle « 1^{er} confinement » ces séances seront orientées PPG et Force/Cadence. Donc beaucoup moins poussives que vous aviez pu le ressentir en Avril.

- **A plusieurs et avec des séances timées, ça passe beaucoup plus vite**

C'est aussi l'intérêt des séances en visio! Vous allez pouvoir garder contact pour échanger entre vous sur les phases Off des séances!



Séances coachées par Lilian
chaque Mercredi soir de 19h à 20h thème Force/Cadence
Chaque samedi de 11h à 12h thème PPG

RDV 10/15' avant pour l'échauffement.

TARIF
30€ par mois

Inscription

Nom : VMA connue:
Prénom : @ :
N° de Téléphone :
Date de naissance :
Personne à prévenir en cas d'accident :
N° de Téléphone de la personne à prévenir :

Aptitude physique :

- un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de Cyclisme en compétition » ou une copie de licence à une fédération d'endurance (FFC, FFGT, UFOLEP, FFTri...).

