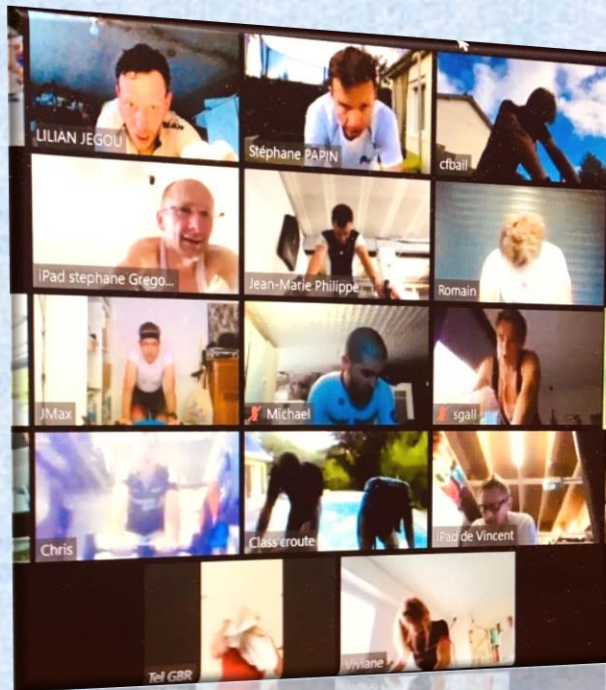


Hiver 2020/2021

# Séances HT interactives en Visio

*Le manque de disponibilités pour rouler en semaine, dû à un ensoleillement raccourci et des conditions plus rudes, font que l'Home Trainer est souvent la seule solution pour compléter vos sorties du WE.*



## \* Un RDV qui devient incontournable

Pas Toujours évident de s'astreindre à une séance en semaine! Le manque de contenu et de motivation le soir de retour à la maison fait que les bonnes intensions du début, ont souvent raisons de votre motivation, et cette séance passe souvent à la trappe!

Ce RDV hebdo chaque Jeudi soir, sera l'occasion maintenir cet entrainement en semaine, où seul les absents sont frustrés!

## \* Séances progressifs à thème pour garder la forme et préparer les beaux jours

Pédaler d'avantage oui, mais avec des entrainements qualitatifs c'est encore mieux! PPG, renforcement musculaire sur le vélo, Tonicité, Force/vélocité, Puissance, recherche de rythme ... de manière progressive et surtout « à chacun son rythme »!

## \* A plusieurs et avec des séances rythmées, ça passe beaucoup plus vite

Rouler seul le soir dans son garage c'est pas très FUN! C'est pourquoi les séances en visio, vous permettrons de rouler en groupe, en vous permettant d'échanger avec l'ensemble des participants sur les phases de récup, et sans avoir peur de subir le rythme du groupe lors que le rythme s'intensifie!

Séances coachées par Lilian chaque jeudi soir de 19h à 20h  
RDV 10/15' avant pour l'échauffement.

- Décembre: Force/Vélocité
- Janvier: Force/Vélocité et Tonicité
- Février-Mars: Puissance & recherche de rythme

## TARIF

**70€ les 4 mois d'hiver**  
De Décembre à Mars 2021  
ou 25€/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...).

