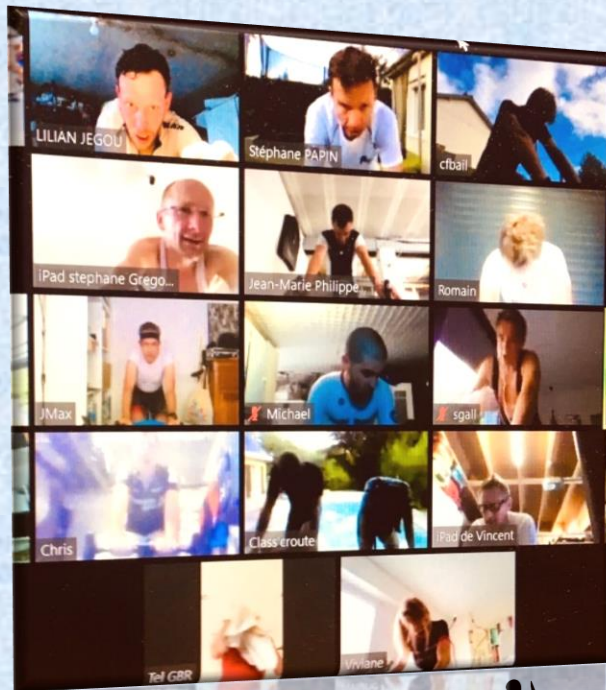


Hiver 2022/2023

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.

**CHAQUE
MERCREDI SOIR**
de Nov. à mi-Fév



Jegou Sport
Training

* 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 Mercredi soir, sera l'occasion de 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 Mercredi soir de 19h15 à 20h15
 RDV 10/15' avant pour l'échauffement.

- Novembre: PPG - Cadence
- Déc. - Janvier: Force/Vélocité et Tonicité
- Février-Mars: Puissance & recherche de rythme

TARIF

70€ les 14 Séances

Du 2 Novembre au 8 Février 2023
 (excepté le 28 Décembre)

Inscription

Nom : PMA ou FTP 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...).

