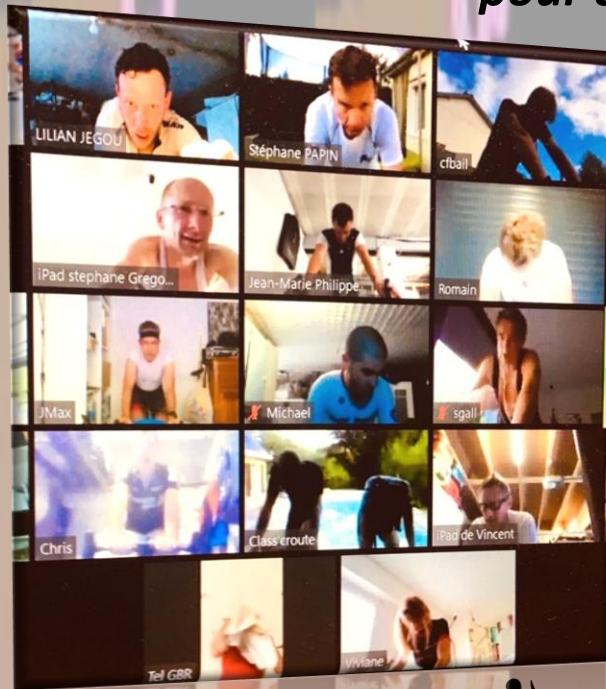


Hiver 2025/2026

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**
du 5 Nov. Au 11 Février




Jegou Sport
Training

*** Un RDV qui devient incontournable**

Pas toujours facile de s'imposer une séance en semaine ! Entre la fatigue de la journée, le manque de contenu et la motivation qui s'essouffle le soir en rentrant, les bonnes intentions du départ finissent souvent par céder... et la séance passe à la trappe.

Ce rendez-vous hebdomadaire, chaque mercredi soir, est là pour y remédier : une occasion idéale de maintenir un entraînement régulier en semaine. Les seuls frustrés seront ceux qui n'y étaient pas !

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

Pédaler davantage, oui... mais miser sur des entraînements qualitatifs, c'est encore mieux ! PPG, renforcement musculaire sur le vélo, travail de tonicité, de force/vélocité, de puissance, recherche de rythme... le tout de façon progressive et surtout en respectant le rythme de chacun.

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

Rouler seul le soir dans son garage à n'a jamais été 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!

*** Outils indispensables**

Un ordinateur doté d'une connexion Wi-Fi

Un home trainer avec votre vélo installé à votre position habituelle.

Un capteur de puissance avec mesure de cadence pour cibler précisément vos zones d'entraînement.

**FAITES LE CHEZ VOUS
MAIS PAS TOUT SEUL**



A PLUSIEURS C'EST PLUS FACILE



**SEANCES HOME TRAINER
HIVERNALES EN VISIO**



*Chaque mercredi soir
de Novembre à Février*

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

90€ les 14 Séances

Du 5 Novembre au 11 Février 2026

pas de séance les 24 et 31 Déc

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...).

17																								
16																								
15																								
14																								
13																								
12																								
11	5'	5'	1'	1'	1'	3'	2'	1'	2'	3'	4'	3'	2'	1'	2'	3'	4'	3'	2'	1'	2'	3'	4'	5'
	Echauffement					Corps de séance																	Récup.	
	15'					45'																	libre	