



PLANNING (*)

Cours virtuels

COURS VIRTUELS

RPM 45 mn

COURS VIRTUELS

sprint 30 mn

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09h30

LES MILLS
sprint ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

10h30

LES MILLS
sprint ▶

12h20

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
sprint ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
sprint ▶

LES MILLS
RPM ▶

18h00

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
RPM ▶

19h00

LES MILLS
sprint ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
sprint ▶

LES MILLS
RPM ▶

LES MILLS
sprint ▶

(*) Cours uniquement sur réservation // Planning susceptible d'être modifié



VERRECCHIA
SPORT
3000

PLANNING Cours collectifs

LesMILLS

LES MILLS
RPM

Sous la guidance experte de coaches virtuels, vous embarquerez pour un voyage cycliste immersif, alternant entre ascensions intenses, descentes exaltantes et sprints explosifs. Au fil des collines et des intervalles virtuels, vous déferez vos limites et découvrirez l'athlète qui sommeille en vous.

LES MILLS
sprint

LES MILLS SPRINT est un cours d'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) sur vélo, qui dure seulement 30 minutes. Ce programme alterne des phases de travail intense, où vous atteignez votre capacité maximale, avec des périodes de récupération. L'objectif est de maintenir votre fréquence cardiaque au-dessus de 85 % pour maximiser les résultats.