

# PLANNING BIKING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 <sup>h</sup> 15 RPM® (45')	7 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')		8 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')			
11 <sup>h</sup> 30 SPiVi® (45')	10 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	10 <sup>h</sup> 15 RPM® (45')	9 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	10 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	10 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	10 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')
12 <sup>h</sup> 30 RPM® (45')	12 <sup>h</sup> 30 RPM® (45')	12 <sup>h</sup> 30 SPiVi® (45')	12 <sup>h</sup> 30 RPM® (45')	12 <sup>h</sup> 30 RPM® (45')	12 <sup>h</sup> 30 RPM® (45')	12 <sup>h</sup> 30 SPiVi® (45')
	16 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	17 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')		17 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	17 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	17 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')
18 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	18 <sup>h</sup> SPiVi® (45')		18 <sup>h</sup> RPM® (45')	18 <sup>h</sup> SPiVi® (45')	18 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	
19 <sup>h</sup> 15 RPM® (45')	18 <sup>h</sup> 45 RPM® (45')	18 <sup>h</sup> 45 RPM® (45')	18 <sup>h</sup> 45 RPM® (45')	19 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')		
	19 <sup>h</sup> 45 SPiVi® (45')		19 <sup>h</sup> 30 SPiVi® (45')			
21 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')		20 <sup>h</sup> 15 SPiVi® (45')	20 <sup>h</sup> 30 SPiVi® (45')			

**RPM®**

COURS COLLECTIF DE VÉLO INDOOR ANIMÉ PAR UN COACH ET RYTHMÉ PAR LA MUSIQUE, QUI AMÉLIORE L'ENDURENCE ET BRÔLE DES CALORIES.

**SPiVi®**

SESSION INTERACTIVE DE VÉLO INDOOR QUI PROJETTE EN TEMPS RÉEL UN PARCOURS POUR UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE ET MOTIVANTE.