



Clic : Biking

## En groupe et coaché, le biking est fait pour vous !

Bien conçu, ce cours de vélo indoor vous permet de pédaler sur place, sans chute, sans problème de météo toute la semaine, toute l'année.

Entouré de vos co-équipiers de course, **on est porté par cet effet du groupe pendant l'effort coaché par un pro sur des musiques entraînantes**. Après les réglages nécessaires sur votre vélo, le cours démarre ensemble, on souffre ensemble et on termine ensemble ! **Le coach nous entraîne d'une voix dynamique pendant 45 mn, ce qui aide à construire l'effort et ne pas lâcher, ni mentalement ni physiquement**

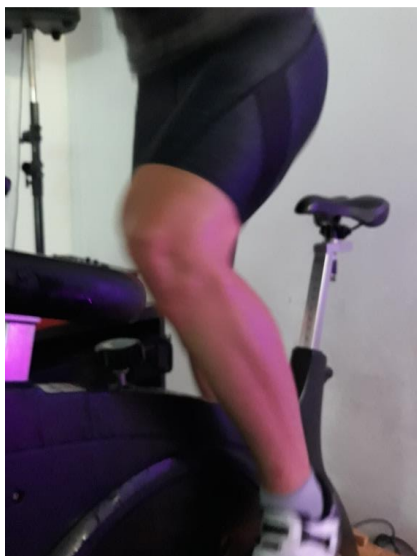
**A NOTER : le mardi 29 septembre 20 à 18h, Kevin vous donne Rendez-Vous pour un « spécial Biking » en extérieur d'1h30. Ce cours sera suivi d'un petit apéro où chaque participant est invité à apporter une contribution boisson ou à grignoter, tout cela sera partager entre toutes et tous. Ce cours est gratuit pour les adhérents de Meylan Fitness qui ont la possibilité d'inviter « gratuitement » 1 pers de leur choix pour venir participer à ce cours. 35 vélos disponibles pour ce cours. Votre inscription est obligatoire pour mieux gérer l'organisation du cours. On vous attend nombreux pour une séance détente et sympathique !!!**



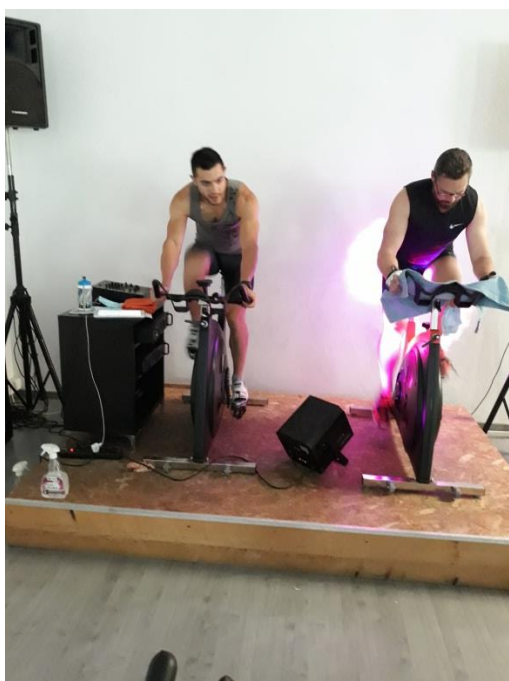
Kevin

En ce qui concerne votre tenue **n'hésitez pas à investir dans un cuissard**, le rembourrage entrejambe sera bien appréciable pour éviter tout frottement. Prévoir une serviette bien absorbante et surtout une gourde d'eau de 75cl minimum.

De l'échauffement au fameux « retour au camp de base » les quelques 7/8 musiques variées **vous emmèneront sur des terrains plats, vallonnés, mixte, des montées, des côtes, des sprints, des descentes...** Tout cela pour travailler vélocité, puissance et force



**La fréquence cardiaque se met en route progressivement**, ces efforts ont été conçus pour **une pratique sécuritaire par rapport à l'effort à fournir. Votre effort sera le vôtre car c'est vous qui vous imposez le degré de résistance** (molette de serrage à serrer en fonction de l'énergie que vous vous estimez capable de dépenser)



**Si vous êtes régulier dans cette pratique, assez rapidement vous allez améliorer votre condition physique et mesurer les progrès réalisés tant au niveau musculaire que sur un plan cardio-vasculaire.** Activité qui a un super pouvoir anti-stress : les efforts sur le mental marchent très bien (sécrétion d'endorphine) grâce au groupe, au coach et à l'ambiance musicale

Pour cette rentrée investissez sur votre corps et votre esprit qui sauront bien vous le rendre.

**Dans la semaine, rejoignez Kevin, Clément, Delphine et Jon sur cette activité efficace et ludique**

**Et pourquoi pas dans l'eau ?! En version aquabiking.....**