



# Abonnement Cyber RPM - SPRINT

## Description

Le plaisir de l'entraînement sur grand écran à tout moment. Parce que nous ne vivons pas tous aux mêmes horaires.

Les entraînements LES MILLS RPM et LES MILLS SPRINT sont deux cours de fitness qui se pratiquent en musique sur un vélo indoor.

### RPM

- Entraînement basé sur des alternances de pics cardio et des phases de récupération active.
- Développe la capacité aérobie, tout en tonifiant et en sculptant les muscles des membres inférieurs.
- Durée : 30 ou 50 minutes

### SPRINT

- Entraînement de type HIIT (High Intensity Interval Training).
- transforme quant à lui la composition corporelle et le métabolisme, en permettant une perte de masse grasse et un gain de masse musculaire maigre.
- Durée : 30 minutes

Lieu: Lausanne Lun-ve: 8h30-20h00 Sam 8h30-12h00 Abonnement 3 mois Prix: CHF 99.-

Horaires de lancement soumis à évolution.

Prendre rendez-vous pour la première visite afin d'être familiarisé avec les installations (horaire entre 9h00 et 18h00)

## Validité

3 Mois

## Prix

CHF 90.00

## Type d'abonnement

6A\_10302

## Valable pour cours en:

Ecole-Club Migros Lausanne

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS