

RPM

Le tueur de calories !



LES MILLS
RPM



Le RPM, c'est quoi?

Le RPM est un cours de vélo Indoor de 50 minutes inspiré du cyclisme sur route. Vous pédalerez sur des musiques motivantes pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 km sur un parcours varié, en contrôlant votre intensité de travail grâce à une résistance individuelle et à votre cadence de pédalage.



Que va m'apporter le RPM?

- Le RPM va améliorer votre système cardio-vasculaire, donc votre souffle, vous faire brûler un maximum de graisses, tonifier et sculpter vos jambes, vos fesses et vos hanches.
- Vous allez gagner en force et en endurance musculaire sans prendre de volume.
- Le RPM vous permet de brûler plus de 800 calories/heure. Dans un cours normal de 50 minutes, vous pouvez brûler jusqu'à 600 calories.
- Votre corps va libérer des endomorphines, ce qui vous fera vous sentir dans une forme fantastique !

