



# QU'EST-CE QUE RPM ?

Le RPM est un cours de vélo indoor qui offre un maximum de résultats pour un minimum d'impact sur vos articulations.

Sur une musique dynamique, prenez la route avec votre coach et laissez-vous guider à travers un parcours varié, fait de côtes, de plats, de descentes...

Vous pouvez gérer votre résistance en fonction des cadences de pédalage, pour améliorer progressivement votre condition physique.

Essayez le RPM dès aujourd'hui, pour franchir en premier la ligne d'arrivée !

Le **RPM** est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps.

- **Catégorie** : Cycling
- **Durée** : 30-45 minutes
- **Intensité** : Moyenne à forte
- **Équipements** : Vélo indoor
- **Cibles** : 18-55 ans, personnes qui recherchent un entraînement cardio simple et efficace, porte d'entrée aux cours collectifs idéale pour les hommes
- **Bénéfices** : Améliore la capacité cardio-respiratoire, brûle les calories et les graisses, améliore la condition physique