

Réserver Spinning Club.

Pour réserver une activité Spinning Club à Front de Seine, il vous suffit d'être détenteur d'une carte Spinning Club de 10 ou 20 unités.

L'expérience indoor cycling de Front de Seine est accessible :

En petit groupe de 12 participants maximum avec un coach avec RPM et SPRINT.

RPM ou SPRINT = 1 unité

En RPM vidéo à la demande avec CYCLE ON DEMAND, en accès libre sur réservation.

CYCLE ON DEMAND = 1 unité

Vous pouvez réserver par Internet dès minuit sur frontdeseine.net, sur l'application mobile Front de Seine et par téléphone au 01 45 75 35 37.

Cette réservation peut se faire jusqu'à J+14.

En cas d'absence, pour ne pas être débité, il vous suffit d'annuler 24h avant.

La durée de validité d'une carte est d'un an de date à date.



Spinning Club



FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.



Spinning Club

Spinning Club, ce sont les 3 expériences indoor cycling de Front de Seine.

RPM

SPRINT

CYCLE
OU DEMANDÉ

Deux niveaux d'intensité
en format Team Training

Indoor cycling vidéo
à la demande

Accessible à toutes et à tous, l'indoor cycling est l'entraînement idéal pour améliorer rapidement et efficacement sa condition physique.

Sans impact et donc sans danger pour votre dos et vos articulations, vous améliorez votre souffle, votre énergie et votre endurance, à votre rythme et en toute sécurité.

Vous brûlez jusqu'à 700 calories par session, vous séchez et perdez du gras tout en améliorant vos capacités cardio-respiratoires et vasculaires en un minimum de temps.

Grâce à une à deux sessions de Spinning Club par semaine vous atteignez rapidement vos objectifs, vous êtes moins stressé, moins fatigué et plus en forme.

À partir de 21€/session sans abonnement, Spinning Club est entièrement équipé par la gamme Group Cycle de Technogym, pour une expérience immersive et motivante.

POLAR

RPM

SPRINT

CYCLE

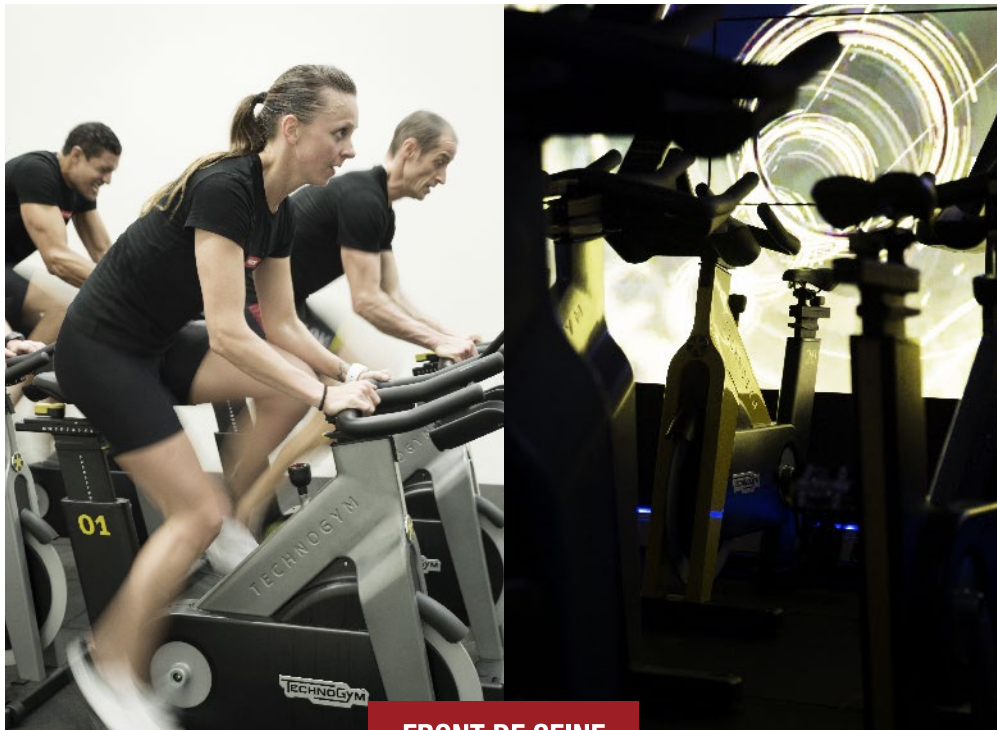
FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

POLAR

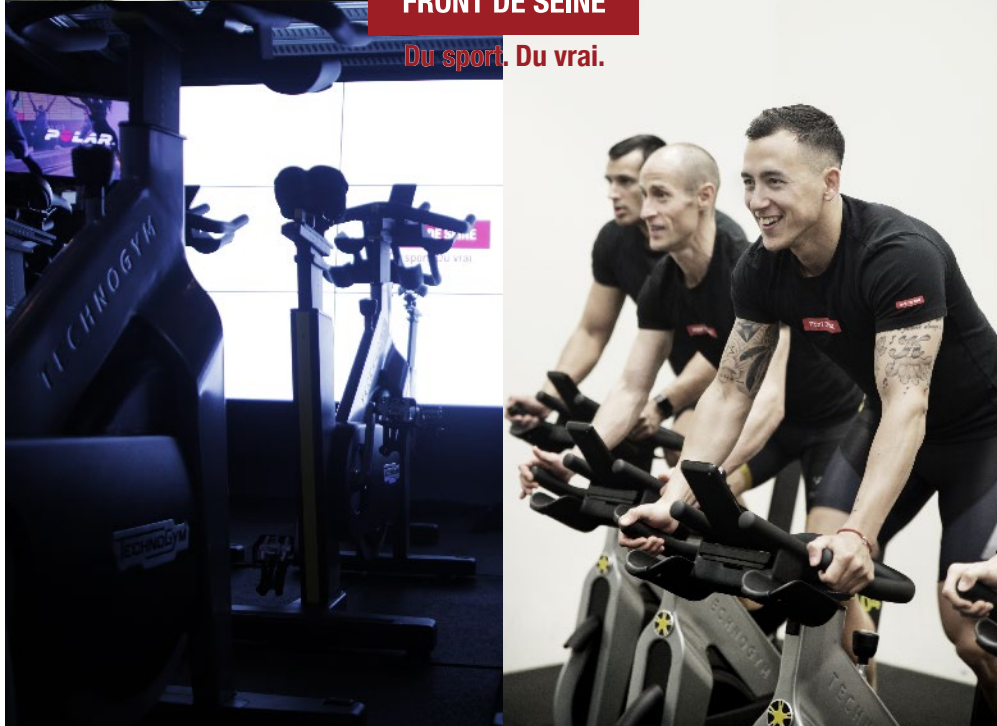
Spinning Club





FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.



Spinning Club

3 expériences de vélo indoor

RPM

Entraînement cardio de base sur vélo indoor.

En petit groupe d'entraînement de 12 personnes avec un coach, RPM est le premier niveau de Spinning Club.

Suivez votre coach à votre rythme sur un parcours motivant à travers montagnes, sprints, cols et contres la montre.

Adoptez les positions adéquats et accélérez en fonction du terrain et de la musique pour faire le plein d'endorphines.

SPRINT

Fractionné à haute intensité sur vélo indoor.

En petit groupe d'entraînement de 12 personnes avec un coach, SPRINT est le niveau supérieur de Spinning Club.

Inspiré des entraînements de sprinters, propulsez votre métabolisme dans une nouvelle dimension.

Un challenge relevé composé de courtes périodes d'effort intense suivies de périodes de récupération active.

CYCLE ON DEMAND

Indoor cycling vidéo à la demande.

À la demande sur réservation, avec un maximum de 5 participants par session.

CYCLE ON DEMAND, c'est le RPM pratique, facile et quand vous voulez.

Un RPM vidéo enseigné par les meilleurs coaches, projeté sur écran géant et disponible à toutes les heures, pour vous entraîner en toute tranquillité et dans les meilleures conditions.