

Bike

Le Bike est un cours collectif de cyclisme en salle qui utilise des vélos fixes. Ce cours encadré par un coach consiste à pédaler en rythme, sur des musiques stimulantes, qui cadencent l'intensité de l'effort.

Pour recréer les situations de cyclisme, le parcours intègre des montées en cols, des descentes ou encore des surfaces plates. Aussi simple qu'efficace, le Bike ne requiert qu'un seul outil indispensable : la résistance, une molette à tourner pour rendre plus ou moins facile le pédalage. Celle-ci se règle de façon individuelle, pour permettre à chacun de gérer son intensité, en fonction de son niveau. Plus d'excuse, vous avez maintenant la possibilité de faire du vélo par tous les temps !

