

COURS CYCLING INTERACTIF

 RPM 30 min
TOUS NIVEAUX

 RPM 50 min
TOUS NIVEAUX

 SPRINT 30 min
NIVEAU CONFIRMÉ

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 6H | | | 5H45 VIDÉO 1 | 6H15 VIDÉO 1 | 6H00 VIDÉO ALÉATOIRE | | |
| 7H | 6H30 VIDÉO 3 | | | | | | |
| 8H | 7H45 VIDÉO ALÉATOIRE | 7H00 VIDÉO 1 | 7H15 VIDÉO 2 | | 7H30 VIDÉO 3 | | |
| 9H | 9H00 VIDÉO 2 | 8H15 VIDÉO 2 | 8H30 VIDÉO 2 | 8H00 VIDÉO 1 | | 8H00 VIDÉO 2 | |
| 10H | 10H00 VIDÉO 1 | 9H30 VIDÉO ALÉATOIRE | 9H15 VIDÉO ALÉATOIRE | 9H00 VIDÉO 3 | 8H45 VIDÉO ALÉATOIRE | | 9H30 VIDÉO ALÉATOIRE |
| 11H | | 10H45 VIDÉO 1 | 10H15 VIDÉO 3 | 9H45 VIDÉO 2 | 9H45 VIDÉO 1 | 10H15 VIDÉO 2 | |
| 12H | 11H30 VIDÉO 2 | | 11H00 VIDÉO 2 | | 11H15 VIDÉO 1 | 11H00 VIDÉO 3 | 11H15 VIDÉO 1 |
| 13H | 12H30 VIDÉO ALÉATOIRE | 12H15 VIDÉO 1 | 11H45 VIDÉO 2 | 11H45 VIDÉO ALÉATOIRE | 12H00 VIDÉO 2 | | 12H15 VIDÉO 1 |
| 14H | 13H45 VIDÉO 2 | 13H00 VIDÉO ALÉATOIRE | 12H30 VIDÉO 3 | 12H45 VIDÉO 3 | 12H45 VIDÉO 2 | 12H15 VIDÉO ALÉATOIRE | |
| 15H | 14H30 VIDÉO 1 | 14H00 VIDÉO 1 | 13H15 VIDÉO ALÉATOIRE | | | | 14H00 VIDÉO ALÉATOIRE |
| 16H | 15H15 VIDÉO ALÉATOIRE | | 14H15 VIDÉO 3 | 14H00 VIDÉO 2 | 14H30 VIDÉO 3 | 14H00 VIDÉO 1 | |
| 17H | 16H15 VIDÉO 1 | | 15H45 VIDÉO 2 | 15H00 VIDÉO 1 | 15H30 VIDÉO 2 | 15H00 VIDÉO ALÉATOIRE | |
| 18H | 17H30 VIDÉO 2 | 17H00 VIDÉO ALÉATOIRE | 16H45 VIDÉO ALÉATOIRE | 16H30 VIDÉO 2 | 16H15 VIDÉO ALÉATOIRE | | 16H30 VIDÉO 2 |
| 19H | 18H15 VIDÉO ALÉATOIRE | 17H45 VIDÉO 3 | 18H00 VIDÉO 1 | 17H15 VIDÉO 3 | 17H15 VIDÉO 1 | 17H30 VIDÉO 3 | |
| 20H | 19H45 VIDÉO 1 | 18H45 VIDÉO 3 | 18H45 VIDÉO ALÉATOIRE | 18H15 VIDÉO 1 | 18H15 VIDÉO 2 | 18H30 VIDÉO 3 | 18H00 VIDÉO ALÉATOIRE |
| 21H | 21H00 VIDÉO 3 | 19H30 VIDÉO ALÉATOIRE | | 19H00 VIDÉO ALÉATOIRE | 19H15 VIDÉO 3 | 19H15 VIDÉO ALÉATOIRE | |
| 22H | | 22H00 VIDÉO 2 | 20H30 VIDÉO ALÉATOIRE | 20H15 VIDÉO 2 | | | 20H30 VIDÉO 3 |
| | | | | 21H30 VIDÉO ALÉATOIRE | | | |