



## HORAIRE DE SPINNING à partir du 15 SEPT 2025

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WED.	JEUDI THURS.	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SAT.	DIM. SUNDAY
09:15 SPINNING		09:15 SPINNING			09:15 SPINNING	
16:45 SPINNING		16:45 SPINNING				

**SPINN** **CYCLISME EN SALLE**  
Gym des Laurentides  
**SEPT 2025**

**NOUVEAU PROGRAMME**

Bonne humeur, bonne musique et boost métabolique seront au programme avec instructeur Guyllaine Julien

### Reservation Requisite

- Pour réserver une séance une ou deux fois par semaine, il est nécessaire de préciser l'heure et le jour de la semaine pour chaque séance .
- Pour votre séance de spinning, il est essentiel d'apporter une bouteille d'eau pour rester hydraté, une serviette pour éponger la sueur, et des vêtements de sport confortables et respirants. Si vous avez vos propres chaussures de vélo d'intérieur, apportez-les également.

### Description du Cour de Spinning

Une séance combinant 40 minutes de spinning, suivi de 20 minutes de musculation et d'étirements est un excellent entraînement complet. Le spinning est une activité cardio efficace, tandis que la musculation et les étirements aident à renforcer et assouplir les muscles.

*Pour plus d'informations \*svp nous contacter par courriel\*  
au [info@gymdeslaurentides.com](mailto:info@gymdeslaurentides.com)*