

Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Durées
6h30	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
7h05	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
8h00	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	30'
8h35	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
9h10	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
10h05	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
11h00	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
11h50	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	30'
12h25	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
13h00	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	30'
13h35	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
14h10	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
15h05	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
16h00	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	30'
16h35	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
17h30	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
18h25	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
19h00	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	50'
19h55	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
20h30	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	30'
21h05	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	30'
21h40	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM	LES MILLS sprint	30'
22h10	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	30'

Pour les cours coachés, voir le planning cours collectif ou sur votre espace membre

PROCEDURE POUR CONNECTER LES VELOS AVEC L'APPLICATION : BODY BIKE INDOOR CYCLE



- Télécharger l'application
- Rentrer vos paramètres personnels (age, taille, poids, ...)
- Cliquer sur "Me connecter au vélo" (vous devez pédaler pour que le numéro figurant sur le guidon apparaisse, cliquer sur le rond blanc pour valider)
- Cliquer sur "Commencer l'entraînement"
- Cliquer sur "play" (Flèche verte), au démarrage de la séance
- Cliquer sur "stop" (Carré rouge), à la fin de la séance
- Cliquer sur "sauvegarder"
- Aller sur "les 3 barres horizontales, au haut à droite", puis "Historique de vos entraînements" pour retrouver toutes vos sessions enregistrées

