

LIBERTE CARDIO

Coaching



Houcine MEZAACHE
Votre coach sportif à Charbonnières
06 60 40 16 70



BESOIN DE RETROUVER DU SOUFFLE OU DE L'ENDURANCE ?

Il s'agit de séances axées exclusivement sur un travail cardio-vasculaire. Vous serez équipé d'un cardio fréquence mètre : votre coach vous fera travailler selon vos capacités et vos objectifs et vous établira une zone d'intensité cardiaque précise.



Ne pas jeter sur la voie publique

Avec un vélo ergomètre Kettler Ergorace et un logiciel, pédalez notamment au Monument Valley ou sur la Route 66 aux Etats Unis, la Route des Crêtes («Ridge Line Road») dans les Vosges, autour d'un lac en Allemagne et pour les plus sportifs, le Col du Galibier dans les Alpes...



A partir de **25** € / séance
Durée d'une séance : 30 mn

CENTRE SPORT SANTE

18 avenue du Général de Gaulle
69260 Charbonnières les Bains
Tel :06 60 40 16 70

