

Services complémentaires

- Musculation
- Haltères
- Banc d'entraînement
- Multi-stations
- Tapis d'exercice

Laboratoire de tests

- Tissus adipeux & poids
- Tension artérielle
- Flexibilité
- Test aérobie PAM
- Test anaérobie Wingate
- Analyse du coup de pédale (gauche vs droit)
- Positionnement optimal sur vélo (cinétique)

N.B. Tous les tests sont adaptés à la condition physique de chacun et chacune. Ils sont optionnels, donc sur demande. Le débutant peut s'entraîner au côté de l'avancé, seul l'intensité change.



Horaire

	Spinning Michel	Spinning Robert	Spinning Michel	Zone virtuelle	Boutique
Lun	15h-16h15	18h-19h15	19h45-21h	13h-21h	13h-21h
Mar	14h-15h15	18h30-19h45	20h15-21h30	13h-21h	13h-21h
Mer	15h-16h15	18h-19h15	19h45-21h	13h-21h	13h-21h
Jeu	14h-15h15	18h30-19h45	20h15-21h30	13h-21h	13h-21h
Ven	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé
Sam	-	-	-	9h-16h	9h-16h
Dim	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé

Départ du 1er peloton : Lundi 9 janvier 2012, 15h

Nous nous réservons le droit d'ajouter, déplacer ou annuler des cours selon le nombre d'inscription.

Tarifification

Tarifs pour devenir membre du peloton et rouler 2 fois par semaine

Pré-inscription (avant le 9 janvier 2012)159\$
Inscription tardive (à partir du 9 janvier 2012)179\$

		Membre	Non-membre	Option VIP*
Zone spinning	1h	8\$	12\$	-
	10h	10\$	20\$	-
Zone virtuelle	10h	81\$	162\$	20\$
	20h	119\$	239\$	30\$
Évaluation de la condition physique	-	75\$	125\$	-
Autres services à la carte	-	-40%	variable	-

*OPTION VIP

Que vous soyez membre ou non-membre du peloton, offrez-vous l'option VIP !

- Bénéficiez de l'entreposage de votre vélo entre vos séances d'entraînement.
- VéloGare fera la préparation et l'installation de votre vélo avant chaque séance.
- Profitez du service de serviette à chaque séance.

VELOGARE

SPINNING ET VÉLO VIRTUEL



VELOGARE

71, rue Denison Est
Granby, Qc J2G 4C7
www.velogare.com

Réservez votre place maintenant !
450 777-4438

Unique à Granby
Sensations garanties !



Choix d'entraînement pour tous les niveaux (débutants à avancés)

Apportez votre vélo et venez rouler avec nous !



En peloton de 10

Joignez dès maintenant le peloton sur **Ergotrainers TACX** ! Entraînez-vous au rythme d'un programme progressif avec l'entraîneur et compétiteur Robert Pleau. Niveau 3 Technique (Fédération québécoise des sports cyclistes)

« **Finis les entraînements ennuyants !** »

Ce cours est pour vous si vos objectifs sont :

- Être motivé et avoir du plaisir en groupe
- Perdre du poids
- Amélioration du tonus musculaire
- Faire du conditionnement physique
- Participer à une cyclosportive
- Faire de la compétition



Michel Marquis



Vélo virtuel en solitaire

Vivez une expérience unique en son genre ! Prenez le volant et contrôlez le rythme des frères Schleck. Grâce à notre « **Laboratoire TACX** », faire du vélo à l'intérieur ne sera plus jamais pareil.

Vivez l'effort de monter les cols en Europe; comme si vous y étiez. Voyez vos résultats et progression entièrement informatisés. VéloGare vous offre 2 stations virtuelles avec écrans de 29 pouces.

Vos entraîneurs

Robert Pleau

Niveau 3 technique (F.Q.S.C.)

- 2 fois médaillé (Coupe du Canada) sur piste
- 10^e CLM Coupe des Amériques 2009
- 3 fois médaillé provincial sur piste

Michel Marquis

- Propriétaire de la boutique VéloGare
- Défi Traversée du Canada en 19 jours
- Défi 24h du Lac Beauport
- Fait environ 10 000 km de vélo par année