



CHOOSE HAPPY

**LES MILLS**  
**RPM**

**FEEL THE BEAT.**  
**FEEL THE SPEED.**

# **LES MILLS RPM**

RPM ist ein 45-minütiges Cycling-Erlebnis, das dich fordert – und mitreißt. RPM ist das 45-minütige Cycling-Erlebnis, mit dem du dich auf die Überholspur bringst

## **DEINE RESULTATE**

- Stärke dein Beinmuskulatur
- Forme Beine und Po
- Stärke dein Herz-Kreislauf-System
- Verbrenne viele Kalorien

## **DAS ERWARTET DICH**

RPM™ ist ein Cycle-Training, bei dem du von einem ausgebildeten Les Mills Instructor auf eine Reise mit Anstiegen, Sprints und vielen Cardiospitzen begleitet wirst. Widerstand und Geschwindigkeit bestimmst du selbst und steigerst so mit der Zeit ganz individuell dein Fitnesslevel. Du stärkst deine Beinmuskulatur und steigerst deine Ausdauer.

**LES MILLS RPM – PROBIERE ES JETZT AUS!**