

Planning ANGOULÊME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 30' yako pump	10h00 - 45' yako training	COACHING CARDIO MUSCU	10h00 - 45' yako intégral	10h00 - 30' GYM DOUCE	10h00 - 30' yako intégral
10h30 - 30' ABDOS FESSIERS	10h45 - 15' ABDOS FLASH		10h45 - 45' yako attitudo	10h30 - 30' ABDOS FESSIERS	10h30 - 30' yako challenge
11h00 - 30' yako détente	11h00 - 30' yako détente		11h00 - 30' yako détente	11h00 - 30' yako détente	11h00 - 30' yako détente
12h30 - 45' yako intégral	12h30 - 45' yako biking		12h30 - 45' yako jump ABDOS FESSIERS	12h30 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		
17h30 - 30' yako biking	17h30 - 30' yako attitudo	17h30 - 45' yako pump	17h30 - 30' yako intégral	17h30 - 45' yako training	
18h00 - 30' yako intégral	18h00 - 30' yako challenge	18h15 - 45' yako baïla	18h00 - 30' yako jump ABDOS FESSIERS	18h15 - 45' yako pump	
18h30 - 45' yako baïla	STEP	19h00 - 30' yako challenge	18h30 - 45' yako biking	19h00 - 30' ABDOS FESSIERS	
19h15 - 45' yako jump ABDOS FESSIERS	19h15 - 30' yako intégral	19h30 - 30' ABDOS FESSIERS	19h15 - 45' STEP	19h30 - 30' yako détente	
	19h45 - 30' yako détente				

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRÛLÉES PAR HEURE
yako attitudo	JUSQU'À 535 CALORIES BRÛLÉES/H
yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRÛLÉES/H
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRÛLÉES/H
yako jump	JUSQU'À 800 CALORIES BRÛLÉES/H
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRÛLÉES/H
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRÛLÉES/H
yako baïla	JUSQU'À 650 CALORIES BRÛLÉES/H
yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRÛLÉES/H
yako challenge	JUSQU'À 1000 CALORIES BRÛLÉES/H

Fréquentation à volonté !

l'Orange bleue | mon coach
Fitness

ABDOS FESSIERS	Abdos fessiers Ciblez le travail sur le sangle abdominale et les fessiers. Durée : 30'
STEP	Step Rythme, chorégraphie, énergie autour du step. Durée : 45'
GYM DOUCE	Gym douce Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics. Durée : 30'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Du lundi au vendredi : de 09h30 à 13h30 et de 15h00 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir conditions d'abonnement en club