

# Planning MALEMORT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO CROSS TRAINING	LIBRE ACCÈS	10h00 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP
10h45 45' YAKO BIKING	10h45 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h45 45' YAKO baila	10h45 45' YAKO UP!	10h45 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS
12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	12h30 45' STEP		12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 45' YAKO Attitude	15h00 45' GYM DOUCE		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU				
17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 45' YAKO PUMP		17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 30' YAKO UP!	17h30 15' ABDOS FLASH
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO UP!		18h15 30' YAKO baila	18h00 45' YAKO PUMP	17h45 30' YAKO+ INTÉGRAL
18h30 45' YAKO baila	18h45 30' ABDOS FESSIERS		18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h45 30' YAKO COMBAT	18h15 45' STEP
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 45' YAKO BIKING		19h15 45' STEP	19h15 45' YAKO CROSS TRAINING	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H

**l'Orange bleue** Mon Coach **Fitness**

## HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 10h00 à 20h00 / Mercredi : de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 20h00  
Samedi : de 10h00 à 11h30



### Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.  
Durée : 30'



### Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.  
Durée : 30'



### Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.  
Durée : 45'

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.