

# Planning MAYENNE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 <sup>45</sup> <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 <sup>30</sup> <b>YAKO INTÉGRAL</b>	10h00 <sup>45</sup> <b>YAKO PUMP</b>	10h00 <sup>30</sup> <b>YAKO PUMP</b>
10h30 <sup>45</sup> <b>STEP DEB.</b>	10h45 <sup>30</sup> <b>YAKO COMBAT</b>		10h30 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h45 <sup>30</sup> <b>YAKO baïla</b>	10h30 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h15 <sup>30</sup> <b>YAKO détente</b>	11h15 <sup>45</sup> <b>GYM DOUCE</b>		11h00 <sup>30</sup> <b>YAKO détente</b>	11h15 <sup>30</sup> <b>YAKO Attitude</b>	11h00 <sup>30</sup> <b>YAKO BIKING</b>
12h30 <sup>45</sup> <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 <sup>45</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>		12h30 <sup>45</sup> <b>YAKO PUMP</b>	12h30 <sup>45</sup> <b>YAKO BIKING</b>	
15h00 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 <sup>30</sup> <b>YAKO INTÉGRAL</b>		15h00 <sup>30</sup> <b>GYM DOUCE</b>	15h00 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 <sup>45</sup> <b>YAKO Attitude</b>	15h45 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 <sup>30</sup> <b>YAKO détente</b>	15h30 <sup>30</sup> <b>YAKO INTÉGRAL</b>	
17h30 <sup>45</sup> <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 <sup>30</sup> <b>YAKO UP!</b>	17h30 <sup>45</sup> <b>YAKO COMBAT</b>	17h30 <sup>45</sup> <b>YAKO PUMP</b>	
18h15 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 <sup>30</sup> <b>YAKO BIKING</b>	18h00 <sup>30</sup> <b>YAKO INTÉGRAL</b>	18h15 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h15 <sup>30</sup> <b>YAKO BIKING</b>	
18h45 <sup>45</sup> <b>STEP</b>	18h30 <sup>45</sup> <b>YAKO PUMP</b>	18h30 <sup>45</sup> <b>STEP</b>	18h45 <sup>45</sup> <b>YAKO UP!</b>	18h45 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	
19h30 <sup>30</sup> <b>YAKO INTÉGRAL</b>	19h15 <sup>45</sup> <b>YAKO baïla</b>	19h15 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h30 <sup>30</sup> <b>YAKO INTÉGRAL</b>	19h15 <sup>30</sup> <b>YAKO détente</b>	
20h00 <sup>30</sup> <b>YAKO BIKING</b>	20h00 <sup>30</sup> <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h45 <sup>45</sup> <b>YAKO Attitude</b>	20h00 <sup>30</sup> <b>YAKO BIKING</b>		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, thérapies et postures énergétiques	<b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relâchez-vous	<b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	<b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Soulagez votre corps en brûlant un max de calories	<b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	<b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO baïla</b> Dansez sur des rythmes variés	<b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	<b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	<b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	<b>950</b> CALORIES BRULÉES /H



#### Abdos fessiers

Cible le travail sur le muscle abdominal et les fessiers.  
Durée : 30'



#### Gym douce

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



#### Step

Rythme caractéristique émerge autour du step.  
Durée : 45'

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

Emplois, voir conditions d'abonnement en 32.