

Planning NEAUPHLETTE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO CHALLENGE	10h00 30' ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 45' YAKO Attitude	10h30 30' YAKO détente	10h30 45' YAKO TRAINING		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 45' YAKO PUMP
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO PUMP		12h30 45' YAKO INTÉGRAL	11h45 15' YAKO détente
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	15h00 60' YAKO Kids 5-7 ans		LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU	16h00 60' YAKO Kids 8-11 ans		17h00 60' YAKO Kids 12-16 ans	
18h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO PUMP	18h00 30' YAKO CHALLENGE		18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h00 30' YAKO TRAINING
18h45 45' STEP	18h45 30' YAKO JUMP	18h30 45' YAKO PUMP		18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30 45' STEP/LIA
19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h15 45' YAKO TRAINING	19h15 45' YAKO Attitude	19h15 45' YAKO UP!	19h15 45' YAKO baila	

VOS COURS EN QUELQUES MOTS &	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO Kids Des ateliers ludiques de danse pour vos enfants en + des ateliers ludiques de danse (renforcement musculaire) pour vos enfants	

Fréquentation à volonté !

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**



Abdos fessiers

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



Step

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Mercredi et Vendredi : de 09h30 à 13h15 et de 15h00 à 21h00 / Jeudi : de 17h00 à 21h00
Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.