

Planning PAU ASSAT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO UP!	10h00 30' ABDOS FESSIERS		10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' YAKO INTÉGRAL			10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' YAKO INTÉGRAL
11h00 45' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente		11h00 45' YAKO Attitude	11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP		12h30 45' ABDOS FESSIERS	12h30 30' YAKO UP!	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE		15h00 30' YAKO INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 30' YAKO détente	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO INTÉGRAL	
17h30 45' STEP INTER	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO JUMP	18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h00 45' YAKO UP!	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 30' YAKO TRAINING	18h45 30' YAKO INTÉGRAL	18h30 45' STEP DEB.	18h45 30' YAKO INTÉGRAL	18h45 45' YAKO BIKING	
19h15 45' YAKO UP!	19h15 45' STEP INTER	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO Attitude	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO détente		

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 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 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 BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Couvrez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H

Fréquentation à volonté

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



Abdos fessiers

Cible 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.