

Planning ST-MÉDARD-EN-JALLES

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

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES/H Une tonification générale et amorce.
yako altitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES/H Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES/H Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES/H Associez le cardio et le renforcement.
yako jump	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H Coursiez, sautez, boostez votre cœur.
yako challenge	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES/H 30 minutes pour se surpasser.

ABDOS FESSIERS	Abdos fessiers Ciblez le travail sur la 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'

Fréquentation à volonté !

**l'Orange
bleue** | mon coach
Fitness

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :
de 09h30 à 21h00
Mercredi :
de 17h00 à 20h00
Samedi :
09h30 à 12h30

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