

# Planning CHÂTEAU-GONTIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 YAKO BIKING	10h00 YAKO CHALLENGE	10h00 ABDOS FESSIERS	10h00 YAKO+ INTÉGRAL	10h00 YAKO TRAINING	10h00 YAKO+ INTÉGRAL
10h45 STEP DEB	10h30 ABDOS FESSIERS	10h30 YAKO+ <i>balla</i>	10h30 AERO	10h45 YAKO+ INTÉGRAL	10h30 ABDOS FESSIERS
11h30 ABDOS FESSIERS	11h00 YAKO détente	11h15 YAKO+ <i>Attitude</i>	11h15 YAKO+ détente	YAKO+ détente	11h00 YAKO+ BIKING
COACHING CARDIO MUSCU	12h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 YAKO+ CHALLENGE	12h30 YAKO+ CROSS TRAINING	12h30 YAKO+ BIKING	
15h00 YAKO+ CROSS TRAINING	15h00 YAKO+ INTÉGRAL	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 YAKO+ TRAINING	15h00 ABDOS FESSIERS	
	15h30 YAKO+ <i>Attitude</i>		PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h30 YAKO+ détente	
17h30 AERO	17h30 YAKO+ CROSS TRAINING	17h30 ABDOS FESSIERS	17h30 YAKO+ CHALLENGE	17h30 YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 YAKO+ PUMP	18h00 YAKO+ INTÉGRAL	18h00 STEP DEB	18h00 ABDOS FESSIERS	18h00 ABDOS FESSIERS	
18h00 YAKO+ <i>balla</i>	18h30 STEP DEB	18h45 YAKO+ PUMP	18h30 STEP INTER	18h45 YAKO+ CROSS TRAINING	
18h45 ABDOS FESSIERS	18h15 ABDOS FESSIERS	18h30 YAKO+ <i>balla</i>	18h15 YAKO+ BIKING	18h15 AERO	
20h15 YAKO+ CROSS TRAINING	19h45 YAKO+ BIKING	20h15 YAKO+ <i>Attitude</i>	20h00 YAKO+ INTÉGRAL	COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO+ Attitude</b> Pratiquer le yoga et le Pilates en salle. 100 min. Niveau débutant à intermédiaire.	<b>535</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ détente</b> Pratiquer le yoga en salle. 100 min.	<b>250</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Salle fitness complète avec matériel spécifique.	<b>500</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ PUMP</b> Salle fitness complète avec matériel spécifique. 100 min.	<b>600</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ balla</b> Danse sur des rythmes variés. 100 min.	<b>650</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ BIKING</b> 10 parcours pour une séance vélo intense. 100 min.	<b>800</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ CHALLENGE</b> 100 exercices pour une séance 100 min.	<b>1000</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité à cardio. 100 min.	<b>800</b> CALORIES BRULÉES/h
<b>YAKO+ TRAINING</b> Atmosphère de cardio et de renforcement. 100 min.	<b>750</b> CALORIES BRULÉES/h



#### Abdos fessiers

Cours à haute intensité en salle avec matériel spécifique.  
Durée : 30'



#### Step

Avec un tapis de gymnastique et matériel de salle.  
Durée : 30'



#### Aéro

Cours à haute intensité en salle avec matériel spécifique.  
Durée : 30'

**l'Orange  
bleue**

Mon Coach  
**Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi au Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

Tous les jours de 6h à 23h