

Planning

S^T MAUR DES FOSSÉS

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

Fréquentation à volonté !

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 JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 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 CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H



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'

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

En option, voir condition d'abonnement en club.