

Planning

THONON LES BAINS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO CROSS TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO BIKING
10h30 45' STEP			10h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL
11h15 30' YAKO détente	Permanence CARDIO MUSCU		11h00 30' YAKO détente		11h15 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO baila + ABDOS FLASH	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING + ABDOS FLASH	
15h00 45' YAKO Attitude	15h00 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS		Permanence CARDIO MUSCU	15h00 60' YAKO CROSS TRAINING	
15h45 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO détente				
17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO Attitude	
18h15 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO baila	18h00 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' YAKO TRAINING	
18h45 45' STEP INTER.	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO Attitude	18h45 45' YAKO baila	18h45 30' YAKO BIKING	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' YAKO JUMP	19h15 45' YAKO PUMP	19h30 45' STEP	19h15 30' YAKO détente	
20h00 45' YAKO CROSS TRAINING	20h00 45' YAKO BIKING	20h00 45' STEP INTER.	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 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 CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi et jeudi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Vendredi : de 9h30 à 20h00
Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

voir condition d'abonnement en club.



Abdos fessiers

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



Step

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