

# Planning TULLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45' <b>YAKO</b> PUMP	<b>LIBRE ACCÈS</b>	10h00 45' <b>YAKO+</b> INTÉGRAL	10h00 45' <b>YAKO</b> baila	10h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>
10h45 45' <b>YAKO</b> COMBAT	10h45 45' <b>YAKO</b> BIKING		10h45 45' <b>YAKO</b> UP!	10h45 45' <b>YAKO</b> Attitude	10h45 45' <b>YAKO</b> PUMP
<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>	<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>		<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>	<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>	<b>LIBRE ACCÈS</b>
12h30 45' <b>YAKO</b> PUMP	12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>YAKO</b> BIKING	12h30 45' <b>YAKO</b> TRAINING	
15h00 45' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 45' <b>YAKO</b> Attitude			<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>	<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>
<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>	<b>COACHING CARDIO MUSCU</b>				
17h30 30' <b>YAKO</b> UP!	17h30 30' <b>YAKO</b> COMBAT		17h30 30' <b>STEP</b>	17h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45' <b>YAKO</b> BIKING
18h00 30' <b>YAKO+</b> INTÉGRAL	18h00 45' <b>YAKO</b> baila		18h00 45' <b>YAKO</b> TRAINING	18h15 30' <b>YAKO+</b> INTÉGRAL	18h15 15' <b>ABDOS FLASH</b>
18h30 45' <b>YAKO</b> BIKING	18h45 45' <b>YAKO</b> PUMP		18h45 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	18h45 45' <b>YAKO</b> COMBAT	18h30 30' <b>YAKO</b> baila
19h15 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	19h30 30' <b>STEP</b>		19h30 30' <b>YAKO</b> UP!	19h30 30' <b>YAKO</b> détente	

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO</b> détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+</b> INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO</b> BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H

**l'Orange bleue** Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 10h00 à 20h00 / Mercredi : de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 20h00  
Samedi : de 10h00 à 11h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.



### Abdos fessiers

Ciblez 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'