

Planning VIRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' GYM DOUCE	LIBRE ACCÈS	10h00 30' ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	10h00 30' ABDOS FESSIERS	
10h30 30' YAKO Attitude	10h30 30' YAKO détente		10h30 45' YAKO TRAINING		10h30 45' YAKO BIKING	
CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU		CARDIO MUSCU		11h15 30' YAKO détente	
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO PUMP		12h30 45' YAKO BIKING		LIBRE ACCÈS	
CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS			
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' ABDOS FESSIERS			
18h00 45' YAKO baïla	18h00 30' YAKO COMBAT		18h30 30' YAKO baïla		18h00 45' STEP DEB.	18h00 30' YAKO Attitude
18h45 45' YAKO PUMP	18h30 30' YAKO UP!		19h00 45' STEP		18h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30 30' YAKO UP!
19h30 45' STEP	19h15 45' YAKO BIKING		19h45 30' YAKO détente		19h30 30' YAKO COMBAT	19h15 45' YAKO PUMP

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

Fréquentation à volonté !

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi : de 09h30 à 21h00 / Mardi et Jeudi : de 09h30 à 13h30 et de 17h00 à 21h00 / Vendredi : de 12h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

ABDOS FESSIERS	Abdos fessiers Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers. Durée : 30'
GYM DOUCE	Gym douce Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics. Durée : 30'
STEP	Step Rythme, chorégraphie, énergie autour du step. Durée : 45'

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