

# Planning ANGOULINS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45 <b>YAKO TRAINING</b>	LIBRE ACCÈS	10h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h00 45 <b>YAKO+ PUMP</b>	10h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>
10h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h45 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h00 30 <b>YAKO détente</b>	11h00 30 <b>YAKO détente</b>		11h00 30 <b>YAKO détente</b>	11h00 30 <b>YAKO Attitude</b>	11h00 30 <b>YAKO détente</b>
12h30 45 <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45 <b>YAKO COMBAT</b>	12h30 45 <b>YAKO BIKING</b>	LIBRE ACCÈS
15h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 45 <b>YAKO Attitude</b>	15h30 30 <b>GYM DOUCE</b>		COACHING CARDIO MUSCU		
17h30 45 <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		17h30 30 <b>YAKO JUMP</b>	17h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	17h30 45 <b>YAKO+ PUMP</b>
18h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45 <b>STEP</b>		18h00 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45 <b>YAKO+ baïla</b>	18h15 30 <b>YAKO JUMP</b>
18h45 45 <b>YAKO BIKING</b>	18h45 45 <b>YAKO+ PUMP</b>		18h45 30 <b>YAKO COMBAT</b>	18h45 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h45 15 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>
19h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	19h30 45 <b>YAKO+ baïla</b>		19h15 45 <b>YAKO BIKING</b>	19h15 30 <b>YAKO COMBAT</b>	19h30 15 <b>YAKO détente</b>
LIBRE ACCÈS	20h15 15 <b>ABDOS FLASH</b>	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural ainsi que mobilité générale. Travail de et postures énergisantes.	535 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous.	250 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO JUMP</b> Cocher, sauter, booster votre cœur.	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO baïla</b> Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H



#### Abdos fessiers

Cible le travail sur le ventre abdominal et les fessiers.  
Durée: 30'



#### Gym douce

Est réalisé votre forme musculaire avec un cœur adapté à tous publics.  
Durée: 30'



#### Step

Rythme, chorégraphie, énergie, leçon de step.  
Durée: 40'

**l'Orange  
bleue**

Mon Coach  
**Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

Engrais, une entrée, réservation en ligne.