

# Planning ARGENTAN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		10h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>
10h30 45 <b>STEP</b>	10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		10h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h45 45 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>
11h15 30 <b>YAKO+ détente</b>	11h00 30 <b>YAKO+ détente</b>		11h00 30 <b>YAKO+ détente</b>	11h00 30 <b>YAKO+ Attitude</b>	<b>PERM. MUSCU.</b>
12h15 45 <b>YAKO+ BIKING</b>	12h15 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h15 45 <b>YAKO+ PUMP</b>	12h15 45 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	
15h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 45 <b>STEP DEB.</b>	<b>PERM. MUSCU.</b>	15h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30 <b>PERM. MUSCU.</b>	
15h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	15h45 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30 <b>GYM DOUCE</b>		
17h30 45 <b>YAKO+ TRAINING</b>	17h30 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	17h30 30 <b>YAKO+ UP!</b>	17h30 45 <b>STEP DEB.</b>	17h30 30 <b>YAKO+ CHALLENGE</b>	
18h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h15 30 <b>YAKO+ UP!</b>	18h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	18h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45 <b>YAKO+ balla</b>	
18h45 45 <b>STEP</b>	18h45 45 <b>YAKO+ PUMP</b>	18h30 45 <b>STEP YAKO+ UP!</b>	18h45 45 <b>YAKO+ UP!</b>	18h45 45 <b>YAKO+ balla</b>	18h45 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>
19h30 45 <b>YAKO+ détente</b>	19h30 45 <b>STEP</b>	19h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		
	20h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h45 45 <b>YAKO+ Attitude</b>	20h00 30 <b>YAKO+ CHALLENGE</b>		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS CALORIES BRULÉES PAR HEURE

**YAKO+ Attitude**  
Renforcement postural aisant mobile générale, flexible et postures énergisantes  
**535**  
CALORIES BRULÉES/H

**YAKO+ détente**  
Relâchez votre corps, relaxez-vous  
**250**  
CALORIES BRULÉES/H

**YAKO+ INTÉGRAL**  
Une tonification générale et efficace  
**500**  
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+ balla**  
Dansez sur des rythmes variés  
**650**  
CALORIES BRULÉES/H

**YAKO+ BIKING**  
8 parcours pour une sortie vélo intense  
**800**  
CALORIES BRULÉES/H

**YAKO+ CHALLENGE**  
30 minutes pour se surpasser  
**1000**  
CALORIES BRULÉES/H

**YAKO+ UP!**  
Rebondissez avec une séance fun et dynamique  
**950**  
CALORIES BRULÉES/H



#### Abdos fessiers

Cible le tonifier le large abdominal et les fessiers.  
Durée: 30'



#### Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous profils.  
Durée: 30'



#### Step

Efficace, cardio-respiratoire, énergie retour au step.  
Durée: 45'

**l'Orange bleue**

Mon Coach  
**Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi et Vendredi : de 09h00 à 21h00 / Mardi et Jeudi : de 09h00 à 22h00 / Mercredi : de 12h00 à 21h00 / Samedi : de 09h00 à 13h00

**LIBRE ACCÈS : 7h-22h 7J/7**

En dehors des horaires d'ouverture en salle