

Planning BELFORT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45 YAKO PUMP		10h00 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45 YAKO PUMP	10h00 45 YAKO MIX
10h45 30 YAKO Attitude	10h45 30 YAKO détente		10h45 45 YAKO Attitude	10h45 30 YAKO détente	10h45 45 YAKO Attitude
PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU		PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	
12h15 45 YAKO MIX	12h15 45 CUISSES ABDOS FESSIERS		12h15 45 YAKO PUMP	12h15 45 YAKO TRAINING	
15h00 30 ABDOS FESSIERS	15h00 30 YAKO INTÉGRAL		15h00 45 YAKO INTÉGRAL	15h00 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	
15h30 30 YAKO détente	15h30 30 GYM DOUCE		15h45 30 YAKO détente	15h45 30 GYM DOUCE	
17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 45 YAKO PUMP	17h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 45 YAKO INTÉGRAL	
18h15 45 YAKO PUMP	18h15 45 YAKO BIKING	18h15 45 YAKO TRAINING	18h15 45 STEP ÉVOLUTIF	18h15 30 YAKO COMBAT	
19h00 45 STEP DÉB.	19h00 45 YAKO COMBAT	19h00 45 YAKO baila	19h00 45 YAKO BIKING	18h45 45 YAKO CROSS TRAINING	
19h45 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	19h45 30 YAKO détente	19h45 45 YAKO PUMP	19h45 30 YAKO détente	19h30 15 ABDOS FLASH	

Fréquentation à volonté !

**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 09h30 à 20h00 Samedi : de 09h30 à 12h30

VOS COURS EN QUELQUES MOTS CALORIES BRULÉES PAR HEURE

YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergiques	535 CALORIES BRULÉES/H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO INTÉGRAL Une fortification 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 baila Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES/H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO MIX Un mix de cours YAKO avec des surprises !	



Abdos fessiers

C'est le travail sur le muscle abdominal et les fessiers.
Durée : 30'



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec de courts
exercices adaptés à tous publics.
Durée : 30'



Step

Rythme, équilibre, énergie autour du step.
Durée : 30'

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir coach@orangebleue.com et cap