

Planning BETTON

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h00 45' YAKO+ PUMP	10h00 30' GYM DOUCE	10h00 30' ABDOS FESSIERS / 10h00 45' YAKO+ PUMP
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude		10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' YAKO+ / 10h45 45' YAKO+
11h00 30' YAKO détente	PERMANENCE MUSCU CARDIO		11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente / 10h45 45' YAKO+
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 15' YAKO BIKING		12h30 45' YAKO bails	12h30 45' YAKO PUMP	
13h00 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE MUSCU CARDIO		PERMANENCE MUSCU CARDIO	13h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAKO Attitude	15h30 60' YAKO CROSS TRAINING			13h00 30' ABDOS FESSIERS	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 30' YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO+ PUMP	18h15 45' AERO	18h00 30' YAKO Attitude	18h15 30' YAKO COMBAT	
18h30 30' YAKO CHALLENGE	18h45 45' STEP	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h30 30' YAKO UP!	18h45 19h00 YAKO Attitude / YAKO+	
19h00 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h00 45' YAKO PUMP	19h30 45' YAKO bails	
19h30 45' YAKO bails	20h00 30' YAKO UP!	20h00 30' YAKO détente	19h45 15' YAKO BIKING	PERMANENCE MUSCU CARDIO	

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural à l'aide de ballons mobiles, gainage flexible et postures évanescentes.	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 CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio.	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ PUMP Soulagez 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 bails Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO CHALLENGE 20 minutes pour se surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H
YAKO UP! Rebondissez avec une élance fun et élastique.	950 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Cible le tonifier le ventre ab-dominik et les fessiers.
Durée: 30'



Gym douce

En relâché et en basse intensité pour un corps souple et tonifié.
Durée: 30'



Step

Du tonus, challengez-vous. Associez saut et step.
Durée: 45'



Aéro

Challengez-vous sur un rythme constant, défiez-vous.
Durée: 30'

l'Orange bleue Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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