

# Planning BLOIS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO <i>baila</i>	10h00 30' YAKO <i>UP!</i>		10h00 45' YAKO <i>PUMP</i>	10h00 45' <b>STEP DÉB.</b>	10h00 45' YAKO <i>PUMP</i>
10h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h30 30' YAKO <i>INTÉGRAL</i>		10h45 45' YAKO <i>Attitude</i>	10h45 30' YAKO <i>détente</i>	10h45 30' YAKO <i>JUMP</i>
12h15 45' YAKO <i>BIKING</i>	12h15 45' YAKO <i>PUMP</i>		12h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h15 45' YAKO <i>UP!</i>	
15h00 30' YAKO <i>INTÉGRAL</i>	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 45' YAKO <i>TRAINING</i>	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO <i>Attitude</i>		15h30 30' COACHING CARDIO MUSCU	15h30 30' YAKO <i>INTÉGRAL</i>	
17h30 30' YAKO <i>JUMP</i>	17h30 30' YAKO <i>UP!</i>	17h30 45' YAKO <i>PUMP</i>	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO <i>BIKING</i>	
18h00 45' YAKO <i>PUMP</i>	18h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO <i>BIKING</i>	18h00 45' <b>STEP INITIE</b>	18h15 45' YAKO <i>PUMP</i>	
18h45 45' <b>STEP INITIE</b>	18h45 45' YAKO <i>COMBAT</i>	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO <i>baila</i>	19h00 30' YAKO <i>JUMP</i>	
19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO <i>INTÉGRAL</i>	19h30 30' YAKO <i>Attitude</i>	19h30 30' YAKO <i>INTÉGRAL</i>	19h30 45' YAKO <i>TRAINING</i>	
20h00 45' YAKO <i>TRAINING</i>	20h00 30' YAKO <i>détente</i>	20h00 30' YAKO <i>INTÉGRAL</i>	20h00 30' YAKO <i>Attitude</i>		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO <i>Attitude</i> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>détente</i> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>INTÉGRAL</i> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>PUMP</i> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>TRAINING</i> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>baila</i> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>BIKING</i> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>COMBAT</i> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>JUMP</i> Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO <i>UP!</i> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H

**l'Orange bleue** | mon coach **Fitness**  
UNIQUE ET N°1

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.