

Planning PÉRONNAS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 - 30' ABDOS FESSIERS	10h00 - 45' YAKO TRAINING	10h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 - 45' YAKO PUMP	10h00 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 - 15' ABDOS FLASH	10h30 - 15' ABDOS FLASH	10h45 - 45' YAKO Attitude	10h45 - 45' GYM DOUCE	10h30 - 30' ABDOS FESSIERS
11h00 - 30' YAKO détente	11h00 - 30' YAKO détente				11h00 - 30' YAKO détente
12h30 - 45' YAKO PUMP	12h30 - 45' YAKO TRAINING	12h30 - 45' YAKO Attitude	12h30 - 45' YAKO COMBAT	12h30 - 45' YAKO+ INTÉGRAL	
15h00 - 45' YAKO CROSS TRAINING	15h00 - 45' GYM DOUCE	15h00 - 45' YAKO Kids 6-8 ans	15h00 - 45' YAKO CROSS TRAINING	15h00 - 45' YAKO Attitude	
		16h00 - 45' YAKO Kids 3-6 ans			
17h30 - 45' STEP DEB.	17h30 - 30' ABDOS FESSIERS	17h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 - 30' ABDOS FESSIERS	17h30 - 45' YAKO PUMP	
18h15 - 30' ABDOS FESSIERS	18h00 - 30' YAKO UP!	18h00 - 30' ABDOS FESSIERS	18h00 - 45' STEP	18h15 - 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 - 45' YAKO baila	18h30 - 45' YAKO PUMP	18h30 - 45' YAKO baila	18h45 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h45 - 30' YAKO COMBAT	
19h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 - 30' YAKO COMBAT	19h15 - 45' YAKO TRAINING	19h15 - 30' YAKO UP!		
	19h45 - 30' YAKO détente		20h00 - 30' ABDOS FLASH		
					PERMANENCE CARDIO MUSCU

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS &	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO Kids Des ateliers ludiques pour vos enfants	

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.



Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'



Gym douce

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



Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
Durée : 45'