

# Planning VIRIAT

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

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO bails</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO Kids</b> Des ateliers ludiques pour vos enfants	



#### 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'

**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.