

Planning Breuillet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' GYM DOUCE	LIBRE ACCÈS	10h00 30' GYM DOUCE	10h00 45' CUISSÉS ABDOS FESSIERS	10h00 30' yako intégral	
10h30 30' TAILLE BRAS	10h30 30' yako intégral		10h30 30' yako intégral	10h45 45' yako training	10h30 30' ABDOS FESSIERS	
11h00 30' STEP	11h00 30' yako attitude		11h00 30' yako détente	11h00 45' yako baïla	11h00 45' yako combat	
12h30 45' yako pump	12h30 45' yako cross training		12h30 45' yako challenge	12h30 45' yako cross training	LIBRE ACCÈS	
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		
17h30 45' CUISSÉS ABDOS FESSIERS	17h30 30' yako cross training		17h30 30' yako training	17h30 30' yako intégral		17h30 30' ABDOS FESSIERS
18h15 30' yako up	18h00 45' yako pump		18h00 30' yako intégral	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' yako cross training	LIBRE ACCÈS
18h45 45' yako pump	18h45 45' STEP		18h30 30' yako attitude	18h30 30' yako challenge	19h00 30' yako challenge	
19h30 45' yako combat	19h30 45' CUISSÉS ABDOS FESSIERS		19h00 45' CUISSÉS ABDOS FESSIERS	19h00 45' yako baïla	19h30 30' yako détente	LIBRE ACCÈS
20h15 15' yako détente	20h15 15' yako détente		19h45 30' yako up	19h45 45' yako attitude		

VOS COURS & CALORIES BRULÉES PAR HEURE

yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES /H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES /H Une tonification générale et efficace.
yako attitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES /H Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES /H Sculpez votre corps en brûlant un max de calories.
yako baïla	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES /H Dansez sur des rythmes variés.
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES /H Associez le cardio et le renforcement.
yako cross training	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES /H Cours à haute intensité cardio.
yako combat	JUSQU'À 900 CALORIES BRULÉES /H Vivez un entraînement intense.
yako up	JUSQU'À 950 CALORIES BRULÉES /H Rebondissez avec une séance fun et dynamique.
yako challenge	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES /H 30 minutes pour se surpasser.

Fréquentation à volonté !

l'Orange bleue | mon coach **Fitness**

ABDOS FESSIERS **Abdos fessiers**
Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'

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

GYM DOUCE **Gym douce**
Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00
Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir conditions d'abonnement en club

