Planning
BRUZ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO TRAINING		COACHING CARDIO MUSCU	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING Sem. Imp. / 10h00 30' YAKO INTÉGRAL Sem. Paire / 10h30 30' ABDOS FESSIERS Sem. Paire
10h45 45' YAKO Attitude			10h30 30' YAKO INTÉGRAL	10h45 30' YAKO détente	11h00 YAKO détente
			11h00 30' YAKO détente		
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 30' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO CHALLENGE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO Attitude	
15h30 45' STEP DEB.	15h30 30' YAKO INTÉGRAL	15h30 30' YAKO détente	15h30 45' YAKO PUMP	15h30 30' ABDOS FESSIERS	
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 45' YAKO BIKING	
18h00 30' YAKO COMBAT	18h15 45' STEP DEB.	18h00 45' YAKO TRAINING	18h00 45' STEP DÉB.	18h15 45' YAKO PUMP	
18h30 45' YAKO PUMP	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h45 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' AERO	
19h15 45' STEP INTER.	19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h30 45' YAKO BIKING	19h15 30' YAKO COMBAT	19h45 30' ABDOS FESSIERS	
20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO détente	COACHING CARDIO MUSCU	19h45 30' YAKO CHALLENGE	COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS & CALORIES BRULÉES PAR HEURE

Cours	Calories
YAKO Attitude — Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	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 PUMP — Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE — 30 minutes pour se surpasser	1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING — Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING — 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT — Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES /H

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

Step
Patterns, chorégraphie, énergie autour du step
Durée : 45'

Aéro
Chorégraphie sur un rythme endiablé défoulement garanti !
Durée : 45'

l'Orange bleue — Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)
Lundi, Mercredi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mardi : de 12h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7