

Planning CERGY

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h15 45' YAKO+ INTÉGRAL YAKO détente	10h15 45' YAKO Attitude		10h15 45' ABDOS FESSIERS YAKO détente		10h00 45' YAKO CROSS TRAINING YAKO+ INTÉGRAL YAKO détente sem. imp. sem. paire
PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU		PERMANENCE MUSCU		10h45 30' ABDOS FESSIERS
12h15 30' YAKO BIKING	12h15 30' ABDOS FESSIERS	12h15 45' YAKO PUMP	12h15 45' AERO	12h15 30' ABDOS FESSIERS	11h15 30' YAKO BIKING
12h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	12h45 30' YAKO UP!	13h00 15' ABDOS FLASH	13h00 30' YAKO BIKING	12h45 45' YAKO CROSS TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	PERMANENCE MUSCU	15h00 30' YAKO détente	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU		PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO Attitude	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' YAKO UP!	18h00 45' AERO	18h15 30' YAKO BIKING	18h00 45' YAKO CROSS TRAINING	18h00 45' YAKO PUMP	
18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO PUMP	18h45 45' YAKO COMBAT	18h45 45' STEP INTER	18h45 30' YAKO BIKING	
19h00 45' YAKO baila	19h30 30' YAKO JUMP	19h30 45' STEP DÉB.	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO Attitude	
19h45 45' YAKO CROSS TRAINING	20h00 30' YAKO détente	20h15 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO UP!		

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 JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H

l'Orange bleue Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi et Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi et Vendredi: de 11h30 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'



Step

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



Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti !
Durée : 45'