

Planning CESSION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h00 45' YAKO 360	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h45 30' YAKO COMBAT	10h45 45' YAKO Attitude		10h45 30' YAKO UP!	10h30 30' YAKO baïla	10h30 30' YAKO CHALLENGE
12h30 45' YAKO UP!	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO Burning	
COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	
15h30 45' YAKO Burning	15h30 45' YAKO Attitude		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO 360	
17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 45' YAKO Burning	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 45' YAKO 360	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO COMBAT	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45' YAKO 360	
18h30 45' STEP INTER.	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' STEP DEB.	18h45 30' YAKO COMBAT	19h00 30' YAKO UP!	
19h15 45' YAKO 360	19h15 30' YAKO baïla	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 45' YAKO Burning	19h30 45' YAKO Attitude	
20h00 30' YAKO BIKING	19h45 45' YAKO PUMP	20h00 45' YAKO Burning	20h00 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS & CALORIES EN QUELQUES MOTS BRULÉES PAR HEURE

YAKO Attitude Jusqu'à **535**
CALORIES BRULÉES /H
Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes

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 PUMP Jusqu'à **600**
CALORIES BRULÉES /H
Sculptez votre corps en brûlant un max de calories

YAKO CHALLENGE Jusqu'à **1000**
CALORIES BRULÉES /H
30 minutes pour se surpasser

YAKO BIKING Jusqu'à **800**
CALORIES BRULÉES /H
8 parcours pour une sortie vélo intense

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 Burning Jusqu'à **1000**
CALORIES BRULÉES /H
Brûle des calories jusqu'à 36h après

YAKO 360 Jusqu'à **1000**
CALORIES BRULÉES /H
Une méthode révolutionnaire pour sculpter ton corps

YAKO baïla Jusqu'à **650**
CALORIES BRULÉES /H
Dansez sur des rythmes variés



Abdos fessiers

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



Step

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

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

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 condition d'abonnement en club.