

Planning CHÂTEAU-GONTIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 YAKO BIKING	10h00 YAKO CHALLENGE	10h00 ABDOS FESSIERS	10h00 YAKO+ INTÉGRAL	10h00 YAKO TRAINING	10h00 YAKO+ INTÉGRAL
10h45 STEP DEB	10h30 ABDOS FESSIERS	10h30 YAKO+ <i>baila</i>	10h30 AERO	10h45 YAKO+ INTÉGRAL	10h30 ABDOS FESSIERS
11h30 ABDOS FESSIERS	11h00 YAKO détente	11h15 YAKO+ <i>Attitude</i>	11h15 YAKO+ détente	11h00 YAKO+ détente	11h00 YAKO+ BIKING
COACHING CARDIO MUSCU	12h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 YAKO+ CHALLENGE	12h30 YAKO+ CROSS TRAINING	12h30 YAKO+ BIKING	
15h00 YAKO+ CROSS TRAINING	15h00 YAKO+ INTÉGRAL	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 YAKO+ TRAINING	15h00 ABDOS FESSIERS	
	15h30 YAKO+ <i>Attitude</i>		PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h30 YAKO+ détente	
17h30 AERO	17h30 YAKO+ CROSS TRAINING	17h30 ABDOS FESSIERS	17h30 YAKO+ CHALLENGE	17h30 YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 YAKO+ PUMP	18h00 YAKO+ INTÉGRAL	18h00 STEP DEB	18h00 ABDOS FESSIERS	18h00 ABDOS FESSIERS	
18h00 YAKO+ <i>baila</i>	18h30 STEP DEB	18h45 YAKO+ PUMP	18h30 STEP INTER	18h45 YAKO+ CROSS TRAINING	
18h45 ABDOS FESSIERS	18h15 ABDOS FESSIERS	18h30 YAKO+ <i>baila</i>	18h15 YAKO+ BIKING	18h15 AERO	
20h15 YAKO+ CROSS TRAINING	19h45 YAKO+ BIKING	20h15 YAKO+ <i>Attitude</i>	20h00 YAKO+ INTÉGRAL	COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO+ Attitude Pratiquer le yoga et le pilates ensemble. Séances de 30 minutes de yoga et de pilates.	535 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ détente Pratiquer le yoga et le pilates ensemble.	250 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ INTÉGRAL Une séance complète de fitness.	500 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ PUMP Séances de 30 minutes de fitness.	600 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ baila Danse sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ BIKING Il faut pédaler pour une bonne vidéo essence.	800 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ CHALLENGE 30 minutes pour une bonne vidéo essence.	1000 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ CROSS TRAINING Cours à thème : intervalle de cardio.	800 CALORIES BRULÉES/h
YAKO+ TRAINING Assisté le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/h



Abdos fessiers

30 min de cardio et 15 min de renforcement musculaire.
Cours : 30'



Step

Avec un tapis de step et un tapis de cardio.
Cours : 30'



Aéro

30 min de cardio et 15 min de renforcement musculaire.
Cours : 30'

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi au Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Tous les jours de 6h à 23h