

Planning CHÂTEAUBRIANT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
18h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO BIKING	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING	10h00 45' YAKO INTÉGRAL	18h00 15' / 10h00 50' ABDOS FLASH / YAKO TRAINING
10h30 45' YAKO INTÉGRAL	10h45 45' YAKO CHALLENGE	PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h45 30' YAKO UP !	10h45 45' YAKO Attitude	10h10 45' / 10h10 45' YAKO baïla / Sen. Patr. Sen. Imp.
11h15 30' YAKO détente	11h30 30' YAKO détente	PERMANENCE CARDIO MUSCU	11h15 30' YAKO détente	YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO INTÉGRAL	LIBRE ACCÈS	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING	LIBRE ACCÈS
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	15h00 30' YAKO TRAINING	PERMANENCE CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS
15h30 30' GYM DOUCE	15h30 45' YAKO Attitude	LIBRE ACCÈS	15h30 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS
17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 15' ABDOS FLASH	17h30 30' YAKO UP !	17h30 45' YAKO CHALLENGE	17h30 30' ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS
18h00 30' YAKO UP !	17h45 45' YAKO CHALLENGE	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO BIKING	18h00 45' STEP INTER	LIBRE ACCÈS
18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30 30' YAKO UP !	18h30 45' YAKO baïla	19h00 30' YAKO TRAINING	18h45 45' YAKO PUMP	LIBRE ACCÈS
19h15 45' YAKO BIKING	18h00 45' YAKO PUMP	19h15 30' YAKO INTÉGRAL	19h30 30' YAKO détente	19h30 45' YAKO baïla	LIBRE ACCÈS
PERMANENCE CARDIO MUSCU	19h45 45' STEP DEB.	19h45 45' YAKO Attitude	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural et tant mobilise générale, flexibilité et postures énergisantes	535
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max. de calories	600
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	650
YAKO BIKING 9 parcours pour une sortie vélo intense	800
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	1000
YAKO UP ! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950



Abdos fessiers

classe à travail sur le sangle abdominale et les fessiers.
DURE : 30'



Gym douce

entraînez votre tonus musculaire avec des cours adaptés à tous publics.
DURE : 30'



Step

aérobic, chorégraphie, énergie autour d'un step.
DURE : 45'

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHES)

Lundi, Mardi et Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 09h30 à 13h30 et de 17h00 à 21h00 /
Vendredi : de 09h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

(en option, voir conditions d'abonnement en club)