

# Planning DAVÉZIEUX

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30 <b>DOS</b> ABDOS	10h00 30 <b>YAKO</b> TRAINING	LIBRE ACCES	10h00 30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	10h00 45 <b>YAKO</b> PUMP	10h00 45 <b>CUISSES</b> ABDOS FESSIERS
10h30 45 <b>YAKO</b> BIKING	10h30 30 <b>YAKO</b> BALL		10h30 30 <b>DOS</b> ABDOS	10h45 45 <b>YAKO</b> Attitude	10h45 30 <b>YAKO</b> détente
11h15 30 <b>YAKO</b> détente	11h00 30 <b>YAKO</b> détente		11h00 30 <b>YAKO</b> détente	12h30 45 <b>YAKO</b> BIKING	12h30 45 <b>YAKO</b> TRAINING
12h30 45 <b>YAKO</b> PUMP	12h30 45 <b>CUISSES</b> ABDOS FESSIERS		15h00 30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	15h00 30 <b>YAKO</b> BALL	COACHING CARDIO MUSCU
15h00 30 <b>ABDOS</b> FESSIERS	15h00 30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL		15h30 45 <b>YAKO</b> Attitude	15h30 15 <b>ABDOS</b> FLASH	
17h30 45 <b>YAKO</b> BIKING	17h30 30 <b>ABDOS</b> FESSIERS		17h30 30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	17h30 30 <b>YAKO</b> BIKING	17h30 45 <b>YAKO</b> PUMP
18h15 30 <b>ABDOS</b> FESSIERS	18h00 45 <b>YAKO</b> BIKING		18h00 30 <b>YAKO</b> JUMP	18h00 45 <b>YAKO</b> PUMP	18h15 45 <b>YAKO</b> TRAINING
18h45 30 <b>YAKO</b> TRAINING	18h45 45 <b>YAKO</b> PUMP		18h30 45 <b>CUISSES</b> ABDOS FESSIERS	18h45 30 <b>YAKO</b> TRAINING	19h00 15 <b>ABDOS</b> FLASH
19h15 15 <b>ABDOS</b> FLASH	19h30 45 <b>YAKO</b> TRAINING		19h15 45 <b>YAKO</b> Attitude	19h15 15 <b>ABDOS</b> FLASH	19h15 30 <b>YAKO</b> détente

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural à l'aide d'un ballon thérapeutique, exercices et étirements énergétiques.	535 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO détente</b> Passez votre corps, relaxez-vous.	250 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO JUMP</b> Cours, sauter, booster votre cœur.	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en faisant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO BALL</b> Renforcement musculaire profond et ergonomique pour votre dos.	

Fréquentation à volonté !

**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



**Abdos fessiers**

C'est le travail en tonus abdominale et les fessiers.  
Durée : 30'

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En savoir plus : [www.lorangebleue.com](http://www.lorangebleue.com)