

Planning DINARD

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO BIKING	10h00 45' YAKO UP!		10h00 45' YAKO baila	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO COMBAT
10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 45'		10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45'	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
11h15 30' YAKO détente	YAKO PUMP		11h15 30' YAKO détente	YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO BIKING		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 30' YAKO COMBAT	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' GYM DOUCE	
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 45' YAKO BIKING	18h00 45' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45' YAKO UP!	
18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO baila	18h45 30' YAKO COMBAT	19h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h15 45' YAKO UP!	19h30 30' YAKO COMBAT	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO BIKING	19h45 45' STEP	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO UP!	20h00 30' YAKO détente		

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 COMBAT Jusqu'à **900** CALORIES BRULÉES /H
Vivez un entraînement intense

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

YAKO TRAINING Jusqu'à **750** CALORIES BRULÉES /H
Associez le cardio et le renforcement

YAKO UP! Jusqu'à **950** CALORIES BRULÉES /H
Rebondissez avec une séance fun et dynamique

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

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



Abdos fessiers

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



Step

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



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir condition d'abonnement en club.