

Planning FLERS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO TRAINING
10h30 45' STEP		10h30 45' YAKO BIKING	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45'	10h45 15' ABDOS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	LIBRE ACCÈS	11h00 30' YAKO détente	YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
15h00 45' YAKO PUMP	15h00 45' STEP		15h00 45' YAKO CROSS TRAINING	15h00 45' YAKO TRAINING	
CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU		CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO baila		18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO PUMP	18h00 30' ABDOS FESSIERS
18h45 45' STEP DÉB.	18h45 45' YAKO PUMP		18h30 45' STEP INTER.	19h15 45' AERO	18h30 30' YAKO détente
19h30 45' YAKO baila	19h45 45' YAKO BIKING		19h15 45' YAKO CROSS TRAINING	20h00 30' YAKO détente	19h15 45' YAKO BIKING
20h15 45' YAKO PUMP	20h30 15' ABDOS		20h00 45' YAKO Attitude		CARDIO MUSCU

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H



Abdos fessiers

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



Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti !
Durée : 45'



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 09h00 à 12h00 et de 16h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

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