

Planning

FONTENAY LE COMTE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO TRAINING
10h30 45' STEP DEB.	10h45 15'		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' YAKO COMBAT	10h45 30' ABDOS FESSIERS
PERMANENCE CARDIO MUSCU	YAKO détente		PERMANENCE CARDIO MUSCU		11h15 15' YAKO détente
12h30 30' 15' YAKO+ INTÉGRAL ABDOS FLASH	12h30 30' YAKO PUMP		12h30 30' 15' YAKO+ COMBAT ABDOS FLASH	12h30 30' ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP INTER		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO CROSS TRAINING	17h30 45' STEP DEB.	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO TRAINING	18h15 45' STEP INTER	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h30 30' YAKO CROSS TRAINING	
18h30 45' STEP INTER	18h30 45' YAKO PUMP	19h00 30'	18h45 30' YAKO COMBAT	19h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 30' YAKO COMBAT	ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO PUMP	19h30 30' YAKO détente	
20h00 15' YAKO détente	19h45 15' ABDOS FLASH	19h30 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO détente		

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 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 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 COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H



Abdos fessiers

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



Gym douce

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



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 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

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