

# Planning GOUSSAINVILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO BALL	10h00 45' YAKO TRAINING	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' YAKO BALL	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 45' STEP DEB.	10h45 15' ABDOS FLASH		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 45' YAKO TRAINING	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude		11h00 30' YAKO détente	11h15 30' ABDOS FESSIERS	11h00 30' YAKO UP!
12h15 30' YAKO CROSS TRAINING	12h15 30' YAKO COMBAT		12h15 30' YAKO BALL	12h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	11h30 30' YAKO détente
12h45 30' YAKO UP!	12h45 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h45 45' YAKO PUMP	12h45 45' STEP DEB.	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO UP!		15h00 45' YAKO TRAINING	15h00 30' YAKO CROSS TRAINING	
15h30 30' YAKO baila	15h30 30' YAKO détente		15h45 15' ABDOS FLASH	15h30 30' YAKO JUMP	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO BALL		17h30 30' YAKO CROSS TRAINING	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' YAKO baila
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila		18h00 45' STEP DEB.	18h00 30' YAKO COMBAT	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
18h45 45' STEP INTER.	18h30 45' YAKO PUMP		18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h30 30' YAKO UP!
19h30 30' YAKO COMBAT	19h15 30' YAKO JUMP	19h15 30' YAKO JUMP	19h15 45' AERO	19h00 30' YAKO CROSS TRAINING	
20h00 30' YAKO BALL	19h45 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO PUMP	20h00 30' YAKO UP!	19h30 30' ABDOS FESSIERS	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS &	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO JUMP</b> Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BALL</b> Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	



### Abdos fessiers

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



### Step

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



### Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, défilement garanti !  
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.