

Planning

LA FERTÉ-BERNARD

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO CROSS TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' YAKO baila sem. pare	10h30 45' STEP DÉB. sem. imp.		10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 45' STEP DÉB.
11h15 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO Attitude	11h15 15' YAKO détente
12h30 30' YAKO CROSS TRAINING	12h30 30' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 30' YAKO COMBAT	
15h00 30' YAKO COMBAT	15h00 30' YAKO CHALLENGE		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP DÉB.	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP DÉB.	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO CHALLENGE	
18h45 45' STEP INTER.	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP INTER.	18h45 45' AERO sem. pare	18h45 45' YAKO baila sem. imp.	18h45 30' YAKO COMBAT
19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h30 30' YAKO Attitude	19h15 30' YAKO COMBAT	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente		19h45 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO CHALLENGE		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	800 CALORIES BRULÉES /H



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 endiable, dévouement 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