

# Planning LAHONCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00 45' YAKO BIKING	09h00 45' YAKO BIKING				09h30 45' YAKO BIKING
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' DOS ABDOS		10h00 45' STEP DÉB.	10h00 45' YAKO PUMP	10h15 30' ABDOS FESSIERS
10h30 45' YAKO TRAINING	10h30 45' YAKO <i>baila</i>		10h45 30' YAKO INTÉGRAL	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 30' YAKO TRAINING
11h15 30' YAKO détente	11h15 30' YAKO détente		11h15 30' YAKO détente		11h15 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO <i>baila</i>	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	
15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' YAKO INTÉGRAL	COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 45' YAKO BIKING	15h30 30' YAKO détente	
17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' AERO	17h30 45' YAKO BIKING	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP DÉB.	18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h15 45' YAKO PUMP	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h30 45' AERO	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP DÉB.	19h00 45' STEP INTIÉ.	18h45 45' YAKO <i>baila</i>	
19h15 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO <i>baila</i>	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO CROSS TRAINING	19h30 30' YAKO INTÉGRAL	
20h00 30' YAKO détente		19h45 45' YAKO Attitude		20h00 30' YAKO détente	

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 <i>baila</i></b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H

**l'Orange bleue** Mon Coach **Fitness**



#### Abdos fessiers

Cible 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'



#### Aéro

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 20h30 / Mercredi : de 12h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.