

Planning

LE HAVRE GRAND HAMEAU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO COMBAT	LIBRE ACCÈS Carte Pulp* 6h00-12h00	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' ABDOS FESSIERS
10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 45' YAKO Attitude		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL
12h30 45' YAKO UP!	12h30 45' YAKO BIKING		12h30 45' COACHING CARDIO MUSCU	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO COMBAT
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO CHALLENGE	15h00 105' YAKO Kids	15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h30 30' YAKO TRAINING	15h30 30' YAKO détente	
17h30 45' YAKO COMBAT	17h30 45' STEP	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 45' AERO	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO PUMP	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO baila	
18h45 45' YAKO baila	19h00 45' YAKO Attitude	18h30 45' YAKO BIKING	19h00 30' YAKO CHALLENGE	19h00 30' YAKO UP!	
19h30 45' YAKO PUMP	19h45 30' YAKO TRAINING	19h15 45' YAKO baila	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' ABDOS FESSIERS	
20h15 30' YAKO détente		20h00 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO détente		

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.	250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense.	800 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 baila Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique.	950 CALORIES BRULÉES /H

Fréquentation à volonté

l'Orange bleue

Mon Coach
Fitness



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'



Aéro

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 12h30 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 13h00

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.