

Planning LESCAR

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO CHALLENGE	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h30 45' STEP	11h00 30' YAKO détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	12h30 45' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	12h30 45' YAKO TRAINING	11h00 45' YAKO BIKING
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO détente		12h30 45' YAKO PUMP		
15h00 45' YAKO détente	15h00 30' YAKO INTÉGRAL		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h45 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 45' YAKO détente	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 15' ABDOS FLASH	18h00 45' YAKO BIKING	18h15 30' YAKO CHALLENGE	18h15 45' YAKO PUMP	18h15 45' YAKO UP !	
18h30 45' STEP	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO UP !	19h00 45' YAKO BIKING	19h00 45' STEP	
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 45' YAKO baila	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	19h45 30' YAKO détente	
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.	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 UP ! Rebondissez avec une séance fun et dynamique.	950 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 CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES / H
YAKO BIKING B parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES / H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES / H



Abdos fessiers

Cibler 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 chorégraphié, 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 au club.