

Planning

LONGUENESSE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO UP!	10h00 45' YAKO TRAINING
10h30 45' ABDOS FESSIERS	10h45 30' YAKO détente		10h30 45' STEP	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	PERMANENCE CARDIO MUSCU		11h15 30' YAKO détente	PERMANENCE CARDIO MUSCU	11h15 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	14h00	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' AERO	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO COMBAT	17h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO BIKING	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' AERO DÉB.	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO COMBAT	
18h45 45' STEP DÉB.	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP INTER	18h45 45' AERO INTER.	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h30 30' YAKO UP!	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h15 30' YAKO BIKING	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h45 45' YAKO Attitude	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	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H



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, 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 14h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.