

Planning MANTES-LA-VILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL Sem. Imp.
10h30 30' YAKO UP!			10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 30' YAKO TRAINING Sem. Paire
11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	10h45 30' ABDOS FESSIERS Sem. Paire	11h00 30' YAKO+ baïla Sem. Imp.
12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO+ baïla	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO détente		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' GYM DOUCE	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' YAKO UP!	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP DEB./INTER.		18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO JUMP
18h45 45' STEP INTER/INITIÉ	18h45 45' YAKO+ PUMP		18h30 30' YAKO baïla	18h30 30' YAKO TRAINING	18h30 30' ABDOS FESSIERS
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' YAKO UP!		19h00 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' YAKO PUMP	19h00 45' YAKO CHALLENGE
20h00 30' YAKO baïla	20h00 30' YAKO CHALLENGE	19h30 45' YAKO TRAINING	19h45 30' ABDOS FLASH		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.	535
YAKO détente Relâchez votre corps, relâchez-vous	250
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500
YAKO JUMP Coursé, sautez, boostez votre cœur	800
YAKO+ PUMP Soulagez votre corps en brûlant un max de calories	600
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	650
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	1000
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950



Abdos fessiers

Oblique latéral sur le sangé abdominal et les fessiers.
Durée: 30'



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée: 30'



Step

Rythme, chorégraphie émerge 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 vos conditions d'abonnement en club.