

Planning MONTCEAU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' GYM DOUCE	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' GYM DOUCE		10h30 30' YAKO BALL	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h00 30' YAKO BALL	11h15 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude	11h00 YAKO FORM'
12h30 45' YAKO FORM'	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' YAKO BALL	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h30 30' GYM DOUCE	15h30 30' ABDOS FESSIERS	
17h30 30' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' YAKO BIKING	17h30 45' STEP	17h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
18h00 45' YAKO CHALLENGE	18h00 45' YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO PUMP	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO baila	
18h45 45' YAKO PUMP	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' STEP	18h45 45' YAKO CHALLENGE	19h00 45' YAKO BIKING	
19h30 45' YAKO baila	19h15 45' YAKO BIKING	19h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' YAKO BIKING	19h45 30' ABDOS FESSIERS	
20h15 15' ABDOS FLASH	19h45 45' YAKO BALL	20h15 15' ABDOS FLASH	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		

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 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO FORM' Circuit training pour 45min d'activité complète	Jusqu'à 700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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 BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	

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'

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 en club.