

Planning

PARIS LES HALLES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' PILATES	LIBRE ACCÈS	10h00 45' yako pump	10h00 45' ABDOS FESSIERS	10h00 30' CUISSES ABDOS FESSIERS
10h45 30' PILATES	10h45 45' yako détente		10h45 45' yako yoga	10h45 45' yako baila	10h30 30' yako pump
12h15 45' yako training	12h15 30' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h15 30' ABDOS FESSIERS	12h00 45' PILATES	11h00 45' yako training
13h00 30' yako intégral	12h45 45' yako pump		12h30 45' yako biking	12h45 30' CUISSES ABDOS FESSIERS	11h45 30' yako détente
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS
17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 45' yako pump		17h30 45' yako intégral	17h30 45' PILATES	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS
18h15 45' yako boxing	18h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		18h15 45' yako 360	18h15 45' STEP intermédiaire	18h15 45' yako training
19h00 45' STEP débutant	19h00 45' yako 360		19h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	19h00 45' yako biking yako baila	19h00 45' PILATES
19h45 45' yako training	19h45 45' yako biking		19h45 45' yako biking yako boxing	19h45 45' yako pump	19h45 45' yako détente yako 360

VOS COURS & CALORIES EN QUELQUES MOTS BRULÉES PAR HEURE

yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES /H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
yako yoga	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES /H Renforcez les muscles, gagnez en souplesse, méditez et lâchez prise.
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES /H Une tonification générale et efficace.
yako attitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES /H Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES /H Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.
yako baila	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES /H Dansez sur des rythmes variés.
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES /H Associez le cardio et le renforcement.
yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES /H 8 parcours pour une sortie vélo intense.
yako 360	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES /H Une méthode révolutionnaire pour sculpter ton corps.
yako boxing	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES /H Un cours de combat avec sac de frappe.

Fréquentation à volonté !

l'Orange
bleue | mon coach
Fitness

ABDOS FESSIERS
Abdos fessiers
Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'

STEP
Step
Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
Durée : 45'

PILATES
Pilates
Renforcement des muscles et travail de l'équilibre du corps.
Durée : 30' ou 45'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7