

# Planning

## QUERQUEVILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45' <b>YAKO TRAINING</b>	LIBRE ACCÈS <small>(avec badge)</small>	10h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h00 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	
10h30 30' <b>YAKO <i>barita</i></b>	10h45 30' <b>YAKO détente</b>		10h45 30' <b>YAKO COMBAT</b>	10h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
<b>CARDIO MUSCO</b>	<b>CARDIO MUSCO</b>		<b>CARDIO MUSCO</b>	<b>CARDIO MUSCO</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>	
12h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	12h00 45' <b>YAKO PUMP</b>		12h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	13h30 45' <b>ABDOS FESSIERS</b>	LIBRE ACCÈS <small>(avec badge)</small>	
10h00 15' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	13h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h00 45' <b>YAKO Attitude</b>	15h00 40' <b>YAKO TRAINING</b>		
10h30 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h45 30' <b>YAKO détente</b>		<b>CARDIO MUSCO</b>	10h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		
17h00 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>		17h30 45' <b>STEP DEB.</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		17h30 45' <b>YAKO PUMP</b>
18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h15 45' <b>YAKO <i>barita</i></b>		18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>		18h15 45' <b>STEP INTER</b>
18h45 45' <b>AERO</b>	18h45 45' <b>YAKO PUMP</b>		18h45 45' <b>YAKO UP !</b>	18h30 40' <b>YAKO <i>barita</i></b>		18h30 45' <b>YAKO Attitude</b>
10h30 30' <b>YAKO détente</b>	10h30 45' <b>YAKO COMBAT</b>		10h30 40' <b>YAKO TRAINING</b>	10h15 45' <b>YAKO PUMP</b>		<b>CARDIO MUSCO</b>

Fréquentation à volonté !

**l'Orange bleue** Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 19h45 et de 15h00 à 20h30 / Mercredi : de 17h00 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 19h30

**VOS COURS EN QUELQUES MOTS** **CALORIES BRULÉES PAR HEURE**

<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural ainsi qu'un bon gain de flexibilité et posture énergisante	jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO <i>barita</i></b> Coursés sur des rythmes variés	jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO UP !</b> Débitez-vous avec une séance fun et dynamique	jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES/H

YAKO *barita* YAKO COMBAT YAKO UP !



**Abdos fessiers**

Châliés à l'aide d'un angle d'inclinaison efficace  
Durée: 30'



**Step**

Stimule votre rythme cardiaque tout en tonifiant  
Durée: 30'



**Aéro**

Cardio-rythme sur musique entraînée, entraînement  
Fun et fun  
Durée: 30'

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**  
(sauf les week-ends et jours fériés)