

Planning ROCHEFORT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP DEB.			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO baila	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO TRAINING	Ouverture 15h00 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' GYM DOUCE	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO UP!	17h30 45' STEP DEB.	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO UP!	
18h45 45' STEP INTER.	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP DEB.	18h45 45' AERO DEB. +	18h30 45' YAKO PUMP	
19h30 30' YAKO JUMP	19h15 45' STEP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO baila		

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 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 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 baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H



Abdos fessiers

Cible 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, défilement 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 15h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.