

Planning

SERRES-CASTET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 ⁶⁰ YAKO TRAINING	10h00 ⁴⁵ CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h00 ⁴⁵ YAKO PUMP	10h00 ⁴⁵ YAKO BIKING	10h00 ⁴⁵ YAKO PUMP
11h00 ³⁰ YAKO détente	10h45 ³⁰ YAKO COMBAT		10h45 ⁴⁵ STEP DÉB.	10h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	10h45 ¹⁵ ABDOS FLASH
12h30 ⁴⁵ YAKO BIKING	12h30 ⁴⁵ YAKO CHALLENGE ABDOS FLASH		12h30 ⁴⁵ CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 ⁴⁵ YAKO PUMP	
15h00 ³⁰ YAKO INTÉGRAL	15h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS		15h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS	15h00 ⁴⁵ STEP DÉB.	
15h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	15h30 ⁴⁵ YAKO Attitude		15h30 ³⁰ GYM DOUCE	15h45 ⁴⁵ CUISSSES ABDOS FESSIERS	
17h30 ⁴⁵ STEP DÉB.	17h30 ³⁰ YAKO INTÉGRAL	17h30 ⁴⁵ YAKO TRAINING	17h30 ⁴⁵ STEP INTER.	17h30 ⁴⁰ YAKO PUMP	
18h15 ⁴⁵ YAKO PUMP	18h00 ⁴⁵ YAKO BIKING	18h15 ⁴⁵ YAKO PUMP	18h15 ³⁰ YAKO COMBAT	18h15 ³⁰ YAKO CHALLENGE	
18h00 ³⁰ ABDOS	18h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	19h00 ⁴⁵ YAKO baïla	18h45 ⁴⁵ YAKO BIKING	18h45 ⁴⁵ YAKO Attitude	
19h30 ⁴⁵ YAKO COMBAT	19h15 ⁴⁵ YAKO baïla	19h45 ⁴⁵ YAKO Attitude	19h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS		
	20h00 ³⁰ YAKO détente		20h00 ³⁰ YAKO détente		

Fréquentation à volonté

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement posturale, assise, mobilité générale. Travail de et postures ancrées.	535 CALORIES BRULÉES/H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO PUMP Soutenez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES/H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES/H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	1000 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 8 parcours pour une soit le vélo intense	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Cible le 3ème et le 4ème abdominaux et les fessiers.
Durée : 30'



Gym douce

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



Step

Plaque, chorégraphie, énergie, entraînement complet.
Durée : 30'

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h30 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Entrée libre, réservation recommandée.