

Planning

ST-ANDRÉ-LEZ-LILLES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	09h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		09h45 30' GYM DOUCE	09h45 45' YAKO CROSS TRAINING	10h00 45' YAKO PUMP Sem. Paire	10h00 45' YAKO CROSS TRAINING Sem. Imp.
10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h15 30' ABDOS FESSIERS		10h15 30' TAILLE ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' TAILLE ABDOS FESSIERS Sem. Paire	10h45 30' CUISSES ABDOS FESSIERS Sem. Imp.
11h00 30' YAKO détente	10h45 45' YAKO Attitude		10h45 45' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente	11h15 30' YAKO détente	
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	14h00 - 17h30	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	12h30 45' YAKO BIKING		
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	PERMANENCE MUSCU CARDIO	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS		
15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO Attitude		
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO PUMP		
18h00 45' YAKO BIKING	18h15 30' YAKO UP!	18h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO COMBAT	18h15 45' YAKO BIKING		
18h45 30' YAKO COMBAT	18h45 30' ABDOS FESSIERS	19h00 30' YAKO UP!	18h30 30' YAKO BIKING	19h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 45' STEP DEB.	19h30 45' YAKO PUMP	19h00 45' YAKO TRAINING	19h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		
20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h15 15' ABDOS FESSIERS	19h45 30' CUISSES ABDOS FESSIERS			

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 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 BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H



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'

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h00 à 21h00 / Mercredi : de 14h00 à 21h00 / Samedi : de 09h00 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir condition d'abonnement en club.