

Planning ST LÔ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 YAKO TRAINING
10h30 45' STEP	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h30 30' YAKO baila		
11h15 30' GYM DOUCE	11h00 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude	11h00 30' GYM DOUCE	10h45 30' YAKO détente	10h45 YAKO détente
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO baila		12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 30' YAKO COMBAT	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' YAKO JUMP	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' YAKO détente	Permanence CARDIO MUSCU	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h00 45' YAKO BIKING	18h00 30' YAKO COMBAT	18h15 45' YAKO TRAINING	18h15 45' STEP	18h00 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' YAKO PUMP	19h00 45' AERO	19h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h30 45' YAKO BIKING	
19h15 45' AERO	19h15 45' STEP	19h45 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO baila	PARCOURS MUSCU	
20h00 30' YAKO détente	20h00 45' YAKO Attitude	20h15 30' YAKO détente	20h00 30' 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 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 BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**



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'



Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, défilement garanti !
Durée : 45'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

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