

# Planning SAINT-QUENTIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45 YAKO PUMP	10h00 45 GYM DOUCE	10h00 45 TAILLE ABDOS FESSIERS	10h00 45 YAKO Attitude	10h00 45 YAKO INTÉGRAL	10h00 30 YAKO CHALLENGE INTÉGRAL Sémin. pala Sémin. step
10h45 30 YAKO détente	10h45 30 ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	10h45 30 YAKO détente	10h30 30 ABDOS FESSIERS
12h15 45 YAKO BIKING	12h15 45 YAKO PUMP	12h15 30 YAKO CHALLENGE	12h15 45 TAILLE ABDOS FESSIERS	12h15 45 YAKO TRAINING	COACHING CARDIO MUSCU
15h00 30 ABDOS FESSIERS	15h00 60 YAKO TRAINING	COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30 YAKO INTÉGRAL	15h00 45 GYM DOUCE	
15h30 30 YAKO détente			15h30 30 YAKO détente	COACHING CARDIO MUSCU	
17h30 45 AÉRO Déb.	17h30 30 YAKO INTÉGRAL	17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 45 STEP DEB.	17h30 45 YAKO PUMP	
18h15 45 YAKO PUMP	18h00 45 STEP	18h00 30 YAKO JUMP	18h15 30 ABDOS FESSIERS	18h15 45 YAKO BIKING	
19h00 45 YAKO TRAINING	18h45 45 YAKO TRAINING	18h30 45 YAKO PUMP	18h45 45 YAKO baïla	19h00 30 ABDOS FESSIERS	
18h45 45 ABDOS FLASH	18h30 45 YAKO baïla	19h30 45 YAKO BIKING	19h30 30 YAKO CHALLENGE		
20h00 45 YAKO Attitude	20h15 30 ABDOS FESSIERS		20h00 30 YAKO détente		

Fréquentation à volonté

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural assis, mobilité générale. Travail de et postures équilibrées.	535 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO baïla</b> Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	1000 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO JUMP</b> Coursé, sauté, boostez votre cœur	800 CALORIES BRULÉES/H



#### Abdos fessiers

C'est le 30 sur le sol qui sollicite les fessiers.  
Durée : 30'



#### Gym douce

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



#### Step

Exercice cardiovasculaire avec un step.  
Durée : 45'



#### Aéro

Cardio sur un rythme entraînant, brûlant des calories.  
Durée : 45'

**l'Orange bleue**

Mon Coach  
**Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

Entrée en cours d'abonnement en libre accès