

Planning SURGÈRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO BIKING	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h30 45' STEP		10h30 30' YAKO INTÉGRAL	10h45 30' YAKO INTÉGRAL	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude	11h15 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h45 30' YAKO INTÉGRAL	12h45 30' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	Fermeture à 16h00	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO détente	Ouverture à 16h30	
17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO BIKING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h00 45' STEP	18h00 45' YAKO PUMP	
18h30 45' STEP	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP	18h45 30' YAKO COMBAT	18h45 60' YAKO TRAINING	
19h15 30' YAKO INTÉGRAL	19h15 45' STEP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 30' YAKO INTÉGRAL		
19h45 45' YAKO BIKING	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	19h45 30' YAKO baila	19h45 30' YAKO détente	

PHOTO: G. BOURGEOIS / G. BOURGEOIS

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	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 Sculptez 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 COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES / H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES / H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES / H



Abdos fessiers

Travaillez le tronc sur le simple d'abdominaux et les fessiers.
Durée: 30'



Gym douce

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



Step

Système chorégraphié émerge autour du step.
Durée: 45'

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness

PHOTO: G. BOURGEOIS / G. BOURGEOIS

HORAIRES AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Du Lundi au Jeudi
de 09h30 à 21h00
Vendredi
de 09h30 à 14h00
et de 16h00 à 20h30
Samedi
de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

(exception des conditions d'abonnement en club)