

# Planning TOURLAVILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h00 45' <b>YAKO</b> PUMP	10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	LIBRE ACCÈS avec badge	10h00 30' <b>YAKO</b> INTÉGRAL	10h00 30' <b>YAKO</b> TRAINING	10h00 30' <b>YAKO</b> TRAINING
10h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h30 45' <b>YAKO</b> BIKING		10h30 45' <b>YAKO</b> Attitude	11h00 30' <b>YAKO</b> détente	11h00 30' <b>YAKO</b> détente
<b>CARDIO MUSCU</b>	<b>CARDIO MUSCU</b>		<b>CARDIO MUSCU</b>	<b>CARDIO MUSCU</b>	<b>CARDIO MUSCU</b>
12h30 45' <b>YAKO</b> TRAINING	12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>YAKO</b> PUMP	12h30 45' <b>YAKO</b> BIKING	LIBRE ACCÈS avec badge
15h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 45' <b>YAKO</b> TRAINING		15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30' <b>YAKO</b> INTÉGRAL	
15h30 45' <b>YAKO</b> Attitude	15h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30' <b>YAKO</b> détente	15h30 45' <b>YAKO</b> Attitude	
17h30 45' <b>YAKO</b> PUMP	17h30 30' <b>YAKO</b> INTÉGRAL		17h30 45' <b>AERO</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45' <b>YAKO</b> BIKING		18h15 45' <b>YAKO</b> PUMP	18h00 30' <b>YAKO</b> COMBAT	
18h45 45' <b>YAKO</b> baila	18h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		19h00 45' <b>YAKO</b> TRAINING	18h30 45' <b>YAKO</b> BIKING	
19h30 30' <b>YAKO</b> détente	19h15 45' <b>STEP INTER</b>		19h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h15 45' <b>YAKO</b> TRAINING	
			19h00 30' <b>STEP DEB.</b>		
			19h30 45' <b>YAKO</b> détente		
			19h45 30' <b>YAKO</b> TRAINING		

Fréquentation à volonté !

**l'Orange bleue** Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 12h45 et de 15h00 à 20h30 / Mercredi : de 17h00 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

VOS COURS EN QUELQUES MOTS CALORIES BRULÉES PAR HEURE

<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures d'équilibre	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 PUMP</b> Soulagez 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 baila</b> Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO BIKING</b> 6 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES/H



#### Abdos fessiers

objectif : tonifier le muscle abdominale et les fessiers

durée : 30'



#### Gym douce

exercice à faible impact musculaire avec cours adaptés à tous publics

durée : 30'



#### Step

système chronométré, énergie autour du step

durée : 1h



#### Aéro

chronométré sur un rythme variable, défoulement

durée : 1h

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option voir conditions d'abonnement en club