

# Planning TOURS CENTRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' GYM DOUCE		10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h45 45' YAKO Attitude	10h30 45' YAKO TRAINING	10h30 30' YAKO détente		10h45 30' YAKO détente	10h30 30' ABDOS FESSIERS
12h30 30' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' YAKO INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO COMBAT		15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' YAKO INTÉGRAL	
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 45' YAKO PUMP	18h00 45' YAKO COMBAT	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baïla	18h15 30' YAKO CHALLENGE	
18h45 30' YAKO CHALLENGE	18h45 45' STEP DEB.	18h45 45' YAKO baïla	18h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h15 45' STEP INTER.	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO COMBAT	19h15 45' AERO	19h15 30' YAKO détente	
COACHING CARDIO MUSCU	20h00 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO INTÉGRAL	20h00 30' YAKO Attitude	COACHING CARDIO MUSCU	

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 <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous		Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace		Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés		Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories		Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement		Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense		Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser		Jusqu'à <b>1000</b> 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'



### Aéro

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

**l'Orange bleue** Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Mercredi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Jeudi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.