

# Planning TRIE-CHÂTEAU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30' <b>YAKO UP!</b>	<b>LIBRE ACCÈS</b>	10h00 30' <b>YAKO COMBAT</b>	10h00 45' <b>STEP INTER</b>	10h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>
10h45 30' <b>STEP DÉB.</b>	10h30 45' <b>YAKO Attitude</b>		10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h45 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h15 30' <b>YAKO détente</b>	12h30 30' <b>COACHING CARDIO MUSCU</b>		11h00 30' <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 30' <b>YAKO UP!</b>	11h00 30' <b>YAKO UP!</b>
12h30 30' <b>YAKO PUMP</b>	12h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		12h30 30' <b>YAKO UP!</b>	12h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>	12h30 30' <b>COACHING CARDIO MUSCU</b>
15h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 45' <b>YAKO Attitude</b>		15h00 30' <b>YAKO BALL</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h45 15' <b>YAKO détente</b>		15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h30 30' <b>YAKO BALL</b>	
17h30 30' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	17h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>
18h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45' <b>YAKO baila</b>		18h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h15 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45' <b>YAKO PUMP</b>
18h30 30' <b>YAKO UP!</b>	18h45 45' <b>YAKO PUMP</b>		18h45 30' <b>YAKO UP!</b>	19h00 45' <b>YAKO baila</b>	18h45 45' <b>AERO</b>
19h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	19h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>		19h15 45' <b>STEP INTER.</b>	19h45 30' <b>YAKO Attitude</b>	<b>LIBRE ACCÈS</b>
19h45 30' <b>YAKO Attitude</b>	20h00 30' <b>STEP INTER.</b>	20h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	20h00 30' <b>COACHING CARDIO MUSCU</b>		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS &	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BALL</b> Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	



#### Abdos fessiers

Cible 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 et Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Vendredi : de 09h30 à 20h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

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