

Planning VAL DE REUIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h00 ⁴⁵ YAKO TRAINING	10h00 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL		10h00 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	10h00 ⁴⁵ YAKO TRAINING	10h00 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL
10h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	10h30 ³⁰		10h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	10h45 ³⁰ YAKO Attitude	10h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS
11h15 ³⁰ YAKO détente	ABDOS FESSIERS		11h15 ³⁰ YAKO détente	11h15 ³⁰ YAKO détente	11h00 ³⁰ YAKO détente
12h30 ⁴⁵ CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 ⁴⁵ YAKO TRAINING		12h30 ⁴⁵ YAKO+ INTÉGRAL	12h30 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	
15h00 ³⁰ YAKO+ PUMP	15h00 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL		15h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS	15h00 ³⁰ GYM DOUCE	
15h30 ³⁰ YAKO Attitude	15h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS		15h30 ³⁰ YAKO UP!	15h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	
17h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	17h30 ⁴⁵ YAKO TRAINING	17h30 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL	17h30 ³⁰ YAKO Attitude	17h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	
18h00 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	18h15 ³⁰ YAKO UP!	18h00 ³⁰ YAKO COMBAT	18h00 ⁴⁵ YAKO TRAINING	18h00 ⁴⁵ STEP	
18h45 ⁴⁵ YAKO+ balla	18h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	18h30 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	18h45 ⁴⁵ CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h45 ³⁰ YAKO+ balla	
19h30 ⁴⁵ STEP	19h15 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	19h15 ⁴⁵ ABDOS FESSIERS	19h30 ³⁰ YAKO COMBAT		
20h15 ³⁰ YAKO détente	20h00 ³⁰ YAKO détente	19h45 ³⁰ YAKO UP!	20h00 ³⁰ YAKO détente		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural cibant mobilité générale, flexibilité et postures énergétiques	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 Souplez 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+ balla Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Cibés le travail sur le muscle abdominal et les fessiers.

Durée : 30'



Step

Exercice cardiovasculaire à énergie autour d'une

Durée : 45'



Gym douce

Étirement votre corps massé avec un coin

Durée : 30'

l'Orange bleue
Mon Coach Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

LIBRE ACCÈS - 6h-23h 7J/7

02 31 22 10 00 - www.orangebleue.com