

Planning VALENCIENNES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h00 30 YAKO+ INTÉGRAL	10h00 60 YAKO TRAINING		10h00 30 YAKO+ INTÉGRAL	10h00 60 YAKO TRAINING	10h00 30 YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45 ABDOS FESSIERS			10h30 30 ABDOS FESSIERS		10h30 30 ABDOS FESSIERS
	11h00 30 YAKO détente		11h00 30 YAKO détente	11h00 30 YAKO détente	11h00 30 YAKO BICING YAKO COMBAT
12h30 45 YAKO CHALLENGE	12h30 45 ABDOS FESSIERS	Couverture 14h00	12h30 45 YAKO PUMP	12h30 45 YAKO BIKING	
15h00 30 ABDOS FESSIERS	15h00 45 YAKO PUMP	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30 GYM DOUCE	15h00 45 YAKO CHALLENGE	
15h30 45 YAKO Attitude	PERMANENCE CARDIO MUSCU		15h30 30 YAKO détente	PERMANENCE CARDIO MUSCU	
17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 30 YAKO CHALLENGE	17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 30 YAKO JUMP	
18h15 30 YAKO CHALLENGE	18h00 45 STEP	18h00 45 YAKO BIKING	18h00 45 YAKO baila	18h00 45 YAKO PUMP	
18h45 45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h45 45 YAKO PUMP	18h45 30 YAKO+ INTÉGRAL	18h45 45 YAKO BIKING	18h45 45 YAKO BIKING	
19h30 45 STEP	19h30 45 YAKO COMBAT	19h15 30 ABDOS FESSIERS	19h30 30 YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30 ABDOS FESSIERS	
	20h15 30 ABDOS FESSIERS	19h45 30 YAKO détente	20h00 30 YAKO détente		

Fréquentation à volonté !

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 JUMP Cours, sautez, boostez votre cœur	800 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 baila Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo inédite	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	1000 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement inédite	900 CALORIES BRULÉES/H

l'Orange bleue

Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 14h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Exception, voir conditions d'accès en magasin



Abdos fessiers

Cible le travail sur les muscles abdominaux et les fessiers.
Durée : 30'



Gym douce

Entraînement vélo low impact accessible avec ou sans cours.
Durée : 30'



Step

Rythme, chorégraphie, échauffement autour du step.
Durée : 45'