

Planning VERQUIGNEUL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
09h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO+ PUMP	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS
10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' YAKO+ PUMP	10h45 40' YAKO+ TRAINING
11h00 30' YAKO+ détente	11h00 30' YAKO+ détente		11h00 30' YAKO+ détente	11h00 30' YAKO+ détente	
12h20 45' YAKO+ TRAINING	12h20 45' ABDOS FESSIERS		12h20 45' YAKO+ PUMP	12h20 30' YAKO+ CHALLENGE	12h20 30' ABDOS FLASH
13h00 30' ABDOS FESSIERS	13h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	Permanence CARDIO MUSCU	13h00 30' YAKO+ CHALLENGE	13h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO+ Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO+ TRAINING	17h30 45' STEP INTER.	17h30 30' YAKO+ CHALLENGE	17h30 30' SPECIAL ABDOS	17h30 45' YAKO+ PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO+ COMBAT	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' YAKO+ baïla	18h15 30' YAKO+ UP!	
18h45 45' YAKO+ UP!	18h00 45' YAKO+ PUMP	18h30 40' STEP DEB.	18h45 45' YAKO+ TRAINING	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO+ baïla	19h45 30' YAKO+ CHALLENGE	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 45' STEP DEB.	19h15 30' YAKO+ COMBAT	
20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h15 15' ABDOS FLASH	19h45 45' YAKO+ Attitude	20h15 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 équilibrées.	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 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+ UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique.	950 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ baïla Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ COMBAT Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Collez le travail sur le simple abdo minimal et les fessiers.
Durée: 30'



Step

Exercice cardio-rythmique à énergie haute ou basse.
Durée: 45'

l'Orange bleue

Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Entrée libre, réservation recommandée.