

Planning WITTENHEIM

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h15 45' YAKO+ INTÉGRAL	09h15 45' GYM DOUCE	09h15 45' YAKO BALL	09h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	09h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO Attitude		10h00 45' YAKO BIKING
	11h00 30' YAKO BALL	10h45 30' YAKO détente	10h45 30' GYM DOUCE		
12h30 45' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		
			PERMANENCE CARDIO MUSCU		
16h30 45' YAKO Attitude	16h30 30' YAKO détente	16h30 30' YAKO détente			
17h30 45' YAKO PUMP	17h00 30' ABDOS FESSIERS	17h00 30' YAKO+ INTÉGRAL			
18h30 45' YAKO baila	17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 30' YAKO UP!	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' ABDOS FESSIERS
19h15 45' YAKO BIKING	18h00 45' STEP	18h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 45' AERO		18h00 45' YAKO BIKING
20h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO baila	18h45 45' YAKO PUMP		18h45 45' YAKO Attitude
	19h15 45' YAKO Attitude	19h30 45' YAKO BIKING	19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h30 30' YAKO détente	
		20h15 30' YAKO détente	20h00 45' YAKO BALL		

Fréquentation à volonté !

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 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	



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 Jeudi : de 09h00 à 21h00 / Vendredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h00 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.