

# Planning EPERNAY

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO BIKING	10h00 45' YAKO Attitude		10h00 45' YAKO Attitude	10h00 30' YAKO détente	10h00 45' YAKO BIKING
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' ABDOS FESSIERS		10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 30' GYM DOUCE	10h45 45' YAKO PUMP
11h00 30' YAKO détente	CARDIO MUSCU		CARDIO MUSCU	11h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	11h30 15' ABDOS FLASH
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING		12h30 30' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 30' YAKO CHALLENGE	15h00 30' STEP		15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO TRAINING	
15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h30 30' AERO		15h30 30' YAKO BIKING	15h45 30' STEP	
17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO JUMP	18h00 45' STEP	18h00 45' YAKO baila	18h00 45' YAKO CROSS TRAINING	
18h30 45' YAKO baila	18h30 45' YAKO PUMP	18h45 45' YAKO BIKING	18h45 45' YAKO COMBAT	18h45 15' ABDOS FLASH	
19h15 45' YAKO COMBAT	19h15 30' YAKO CHALLENGE	19h45 45' YAKO Attitude	19h30 45' YAKO PUMP	19h00 45' YAKO BIKING	
20h00 15' ABDOS FLASH	19h45 30' YAKO détente		20h15 15' ABDOS FLASH		

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 JUMP</b> Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à <b>800</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 baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à <b>1000</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H



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

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.