

Planning FÉCAMP

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' STEP	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h30 45' YAKO UP!	10h45 30' YAKO baïla		10h45 30' YAKO COMBAT	10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente					11h00 30' YAKO baïla
12h30 45' YAKO baïla	12h30 45' YAKO COMBAT		12h30 45' YAKO UP!	12h15 45' YAKO PUMP	
15h00 30' YAKO COMBAT	15h00 45' YAKO baïla		15h00 30' YAKO INTÉGRAL	15h00 60' YAKO TRAINING	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente		
17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' YAKO UP!	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 45' YAKO TRAINING	18h00 45' YAKO PUMP	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO COMBAT	18h00 45' STEP	
19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO COMBAT	18h30 30' YAKO baïla	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAKO baïla	
19h30 45' STEP	19h30 45' STEP	19h00 45' STEP	19h00 45' YAKO UP!	19h15 30' YAKO détente	
20h15 30' YAKO Attitude		19h45 45' YAKO Attitude	19h45 45' 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	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 JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à	750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à	950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à	650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à	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 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30



Abdos fessiers

Cible le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'



Step

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

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.