

Planning GUEUGNON

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|--|--|--|--|--|
| 10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS | 10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL | 10h00 30' ABDOS FESSIERS | | LIBRE ACCÈS | 10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL |
| 10h45 30' YAKO BALL | 10h30 30' YAKO détente | 10h30 45' YAKO Attitude | | | 10h30 30' ABDOS FESSIERS |
| 12h30 45' YAKO TRAINING | 12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS | 12h30 45' YAKO PUMP | | | 11h00 45' YAKO TRAINING |
| LIBRE ACCÈS | LIBRE ACCÈS | LIBRE ACCÈS | | 12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL | |
| 17h30 30' ABDOS FESSIERS | 17h30 30' YAKO UP! | 17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL | 17h30 30' ABDOS FESSIERS | 15h00 30' YAKO BALL | |
| 18h00 45' YAKO baila | CARDIO MUSCU | 18h00 45' STEP | CARDIO MUSCU | 18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS | |
| CARDIO MUSCU | 18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS | CARDIO MUSCU | 18h15 45' YAKO PUMP | 19h00 30' YAKO détente | |
| 19h15 45' YAKO PUMP | 19h15 45' YAKO Attitude | 19h15 30' ABDOS FESSIERS | 19h00 30' YAKO COMBAT | | |

| 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 TRAINING Associez le cardio et le renforcement | Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H |
| YAKO baila Dansez sur des rythmes variés | Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H |
| YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique | Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H |
| YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense | Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H |
| YAKO BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos | |

Fréquentation à volonté !

**l'Orange
bleue** Mon Coach
Fitness



Abdos fessiers

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



Step

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

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.