

Planning HAZEBROUCK

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
08h00-30 ABDOS FESSIERS	08h45-45 YAKO TRAINING		08h45-30 YAKO INTÉGRAL	10h00-45 YAKO PUMP	10h00-30 YAKO INTÉGRAL
10h30-45 STEP	10h30-45		10h15-30 GYM DOUCE	10h45-30	10h30-30 ABDOS FESSIERS
11h15-30 YAKO détente	YAKO Attitude		10h45-45 YAKO Attitude	YAKO détente	11h00-30 YAKO COMBAT <small>sen. palé</small> / YAKO CHALLENGE <small>sen. lep.</small>
12h30-45 YAKO TRAINING	12h30-40 CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30-45 YAKO PUMP	12h30-30 YAKO CHALLENGE	12h30-15 ABDOS FLASH
15h00-30 YAKO INTÉGRAL	15h00-30 ABDOS FESSIERS		15h00-30 YAKO INTÉGRAL	15h00-30 ABDOS FESSIERS	
15h30-30 ABDOS FESSIERS	15h30-30 YAKO INTÉGRAL		15h30-30 YAKO détente	15h30-30 YAKO INTÉGRAL	
17h30-30 ABDOS FESSIERS	17h45-30 YAKO CHALLENGE	17h30-30 YAKO INTÉGRAL	17h30-30 YAKO INTÉGRAL	17h30-45 YAKO PUMP	
18h00-45 AERO	18h10-45 YAKO baïla	18h00-30 YAKO COMBAT	18h00-45 YAKO baïla	18h15-40 AERO	
19h45-30 YAKO INTÉGRAL	19h00-45 YAKO PUMP	19h30-30 ABDOS FESSIERS	19h45-30 ABDOS FESSIERS	19h00-20 YAKO CHALLENGE	19h00-15 ABDOS FLASH
19h15-45 STEP INTER	19h40-30 YAKO COMBAT	19h00-45 STEP DEB.	19h15-45 STEP INTER		
20h00-30 YAKO détente	20h15-15 ABDOS FLASH	19h45-30 YAKO CHALLENGE	20h00-45 YAKO TRAINING		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS CALORIES BRULÉES PAR HEURE

YAKO Attitude Renforcement postural et équilibre musculaire général, flexibilité et postures énergisantes.	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 CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

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



Gym douce

entraînez votre tonus musculaire avec des exercices à lous publics.
Durée : 30'



Step

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



Aéro

chorégraphie sur un rythme entraînant, décontractant.
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 conditions d'abonnement en club.