

Planning

LA CHAPELLE SUR ERDRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' yako boxing	LIBRE ACCÈS	10h00 30' yako intégral	10h00 45' yako pump	10h00 30' yako intégral	
10h30 45' STEP débutant	10h45 30'		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' yako attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS	
11h15 30' yako détente	11h00 30' yako détente		11h00 30' yako détente	11h00 30' yako détente	11h00 30' yako détente	
12h30 45' yako training	12h30 45' yako biking		12h30 45' yako pump	12h30 45' yako boxing	LIBRE ACCÈS	
15h00 30' yako intégral	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' yako intégral		
15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' yako détente		15h30 30' yako détente	15h30 30' ABDOS FESSIERS		
17h30 45' yako training	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' yako boxing	17h30 30' yako biking		17h30 45' yako pump
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' yako biking		18h00 30' yako intégral	18h00 45' STEP intermédiaire		18h15 45' yako biking
18h45 45' yako balla	18h45 45' AÉRO		18h30 45' STEP initié	18h45 45' yako training		19h00 45' yako combat
19h30 45' yako boxing	19h30 45' yako pump		19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' ABDOS FESSIERS		19h45 30' ABDOS FESSIERS
20h15 30' yako détente	20h15 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' yako attitude	20h00 45' yako balla	COACHING CARDIO MUSCU		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS & CALORIES BRULÉES PAR HEURE

yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES/H Une tonification générale et efficace.
yako attitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES/H Renforcement postural alliant mobilité générale, stabilité et postures énergétiques.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES/H Sculptez votre corps en brûlant les max. de calories.
yako balla	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES/H Dansez sur des rythmes variés.
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES/H Associez le cardio et le renforcement.
yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H 3 parcours pour vos sportifs vélo amateurs.
yako combat	JUSQU'À 900 CALORIES BRULÉES/H Vivez un entraînement intense.
yako boxing	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES/H Un cours de combat avec sac de frappe.

Fréquentation à volonté !

l'Orange bleue | mon coach **Fitness**

ABDOS FESSIERS **Abdos fessiers**
Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'

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

AÉRO **Aéro**
Chorégraphie sur un rythme endiablé, déroulement garanti !
Durée : 45'

GYM DOUCE **Gym douce**
Entretenez votre tonus musculaire avec ces cours adaptés à tous publics.
Durée : 30'

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