

Planning MAÎCHE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' STEP DEB.	10h00 30' YAKO Attitude	10h00 30' YAKO CHALLENGE	10h00 45' YAKO BIKING
10h30 30' YAKO JUMP	10h45 30' YAKO BIKING	10h30 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO BIKING	10h30 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude
11h00 30' YAKO PUMP	11h30 30' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO PUMP	11h30 30' ABDOS FESSIERS	11h00 30' YAKO CROSS TRAINING	
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 30' YAKO JUMP	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	
17h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h00 30' YAKO JUMP	17h00 30' ABDOS FESSIERS	17h00 30' YAKO CROSS TRAINING	17h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
17h45 30' YAKO BIKING	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h45 30' YAKO BIKING	17h30 45' STEP DEB.	18h00 30' YAKO BIKING	
18h30 45' STEP INTER	18h15 30' YAKO CHALLENGE	18h30 45' AERO DEB.	18h15 45' YAKO PUMP	18h45 30' YAKO PUMP	
19h15 30' YAKO CROSS TRAINING	19h00 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO UP!	19h15 45' YAKO BIKING	19h15 30' YAKO CROSS TRAINING	

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 CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H

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'
AERO	Aéro Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti ! Durée : 45'

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Du lundi au vendredi : de 09h30 à 13h30 et de 16h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir condition d'abonnement en club.