Planning
MENNECY

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h30 45' STEP	10h45 30' YAKO détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente			11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO baila	LIBRE ACCÈS
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 45' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' STEP	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP	18h45 45' AERO	18h45 30' YAKO JUMP	
19h30 30' YAKO INTÉGRAL	19h15 45' STEP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO INTÉGRAL	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO baila	COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude — Renforcement postural alliant mobilité générale, 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 JUMP — Courez, sautez, boostez votre cœur	800 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 baila — Dansez sur des rytimes variés	650 CALORIES BRULÉES /H

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

Gym douce
Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'

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

Aéro
Chorégraphie sur un rythme endiablé, défoulement garanti !
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
Un cahier sur condition préalablement en club.

l'Orange bleue — Mon Coach Fitness