

Planning VANNES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 30' yako intégral	10h00 45' yako training	10h00 45' AÉRO	10h00 45' yako pump	10h00 30' yako intégral	10h00 45' yako pump
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45'	10h45 45'	10h45 30'	10h30 30' ABDOS FESSIERS	11h00 45'
11h00 30' yako détente	GYM DOUCE	CUISSES ABDOS FESSIERS	yako détente	11h00 30' yako détente	yako boxing
12h30 45' yako pump	12h30 45' yako boxing	12h30	12h30 45' yako biking	12h30 30' yako challenge	LIBRE ACCÈS
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS	COACHING CARDIO MUSCU	13h30 LIBRE ACCÈS	
17h30 30' yako intégral	17h30 45' yako training	17h30 45' yako pump	17h30 45' yako training	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
18h00 45' STEP	18h15 45' yako biking	18h15 45' yako baila	18h15 45' yako pump	18h15 45' yako attitude	
18h45 45' yako boxing	19h00 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' yako training	19h00 45' AÉRO	19h00 45' STEP	
19h30 45' yako baila	19h30 45' yako boxing	19h45 45' yako attitude	19h45 30' yako détente	COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS & CALORIES BRULÉES PAR HEURE

yako attitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES/H Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES/H Une tonification générale et efficace.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES/H Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES/H Associez le cardio et le renforcement.
yako baila	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES/H Dansez sur des rythmes variés.
yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H 8 parcours pour une sortie vélo intense.
yako boxing	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES/H Un cours de combat avec sac de frappe.
yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
yako challenge	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES/H 30 minutes pour se surpasser.

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'
GYM DOUCE	Gym douce Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics. Durée : 30'
AÉRO	Aéro Chorégraphie sur un rythme endiablé, défilement garanti ! Durée : 45'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, mardi et jeudi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 09h30 à 12h30 et de 17h00 à 21h00
Vendredi : de 09h30 à 13h30 et de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

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