

Planning Eaubonne

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS yako cross training extérieur 60'	09h30 30' GYM DOUCE	09h15 30' GYM DOUCE	10h00 45' yako biking	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30 45' yako biking
10h45 45' yako intégral	10h00 45' yako training	09h45 45' yako intégral	10h45 30' yako intégral	10h45 60' yako yoga	10h15 45' yako intégral yako cross training extérieur 45'
11h30 30' yako détente	10h45 45' yako pilates	10h30 60' yako yoga	11h15 30' yako détente	COACHING CARDIO MUSCU	11h00 30' yako combat
12h30 45' yako pilates	12h30 45' yako intégral	LIBRE ACCÈS	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' yako training	11h30 30' yako détente
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
17h30 45' yako yoga	COACHING CARDIO MUSCU	17h00 45' yako pilates	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	17h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h45 45' yako biking	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h45 45' yako intégral	
18h45 30' yako combat	18h30 45' STEP yako cross training extérieur 45'	18h30 45' yako pump yako cross training extérieur 45'	18h15 45' yako intégral	18h30 30' yako combat	
19h15 45' yako pump yako cross training extérieur 45'	19h15 45' yako intégral	19h15 45' yako jump	19h00 45' STEP yako cross training extérieur 45'	19h00 30' yako training	
20h00 45' yako baila	20h00 45' yako biking	20h00 60' yako yoga	19h45 45' yako pilates	19h30 45' yako biking	

VOS COURS & CALORIES EN QUELQUES MOTS BRULÉES PAR HEURE

yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
yako yoga	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Renforcez les muscles, gagnez en souplesse, méditez et lâchez prise.
yako pilates	JUSQU'À 300 CALORIES BRULÉES/H Améliorez votre forme et renforcez votre posture.
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 baila	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 cross training	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H Cours à haute intensité cardio.
yako jump	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H Cours à haute intensité cardio.
yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H 8 parcours pour une sortie vélo intense.
yako combat	JUSQU'À 900 CALORIES BRULÉES/H Vivez un entraînement intense.

Fréquentation à volonté !

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, mardi et jeudi : de 09h30 à 13h30 et de 15h00 à 21h00 / Mercredi : de 16h00 à 21h00
Vendredi : de 09h30 à 13h30 et de 15h00 à 20h30 / Samedi : de 9h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
Voir conditions en club

ABDOS FESSIERS	Abdos fessiers Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers. Durée : 30'
GYM DOUCE	Gym douce Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics - Durée : 45'
STEP	Step Rythme, chorégraphie, énergie autour du step. Durée : 45'