

De : [l'Orange bleue Deauville](#)
À : [partenaires](#)
Objet : Planning cours l'Orange Bleue Deauville-Touques
Date : vendredi 31 janvier 2025 18:46:02

Bonsoir Valérie,

Vous trouverez ci-joint le planning de nos cours collectifs (à diffuser à partir du 10 février).

Bon week-end,

Antoine Pereira
Gérant l'Orange Bleue Deauville-Touques

Planning Deauville - Touques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 30' : ABDOS FESSIERS	10h00 - 30' : yako intégral	LIBRE ACCÈS	10h00 - 45' : yako pilates	10h00 - 45' : yako training	10h00 - 45' : yako biking
10h30 - 45' : yako pilates	10h30 - 45' : AÉRO		10h45 - 45' : CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h45 - 30' : yako attitude	10h45 - 30' : yako pump
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	11h15 - 30' : yako détente
12h30 - 45' : yako pump	12h30 - 45' : yako training		12h30 - 45' : yako biking	12h30 - 45' : CUISSSES ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	17h30 - 45' : yako pump
18h00 - 30' : yako intégral	18h00 - 45' : STEP		18h00 - 30' : yako jump	18h00 - 30' : ABDOS FESSIERS	18h15 - 45' : yako baïla
18h30 - 45' : yako biking	18h45 - 30' : ABDOS FESSIERS		18h30 - 45' : yako pump	18h30 - 45' : STEP	19h00 - 30' : yako pilates
19h15 - 45' : yako attitude	19h15 - 45' : yako biking		19h15 - 45' : yako baïla	19h15 - 45' : yako training	COACHING CARDIO MUSCU
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, mardi et jeudi : de 09h30 à 13h30 et de 17h00 à 20h30 / Mercredi : de 16h30 à 20h30 / Vendredi : de 09h30 à 13h30 et de 17h00 à 20h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

VOS COURS EN QUELQUES MOTS & CALORIES BRULÉES PAR HEURE

yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
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 attitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES/H Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES/H Soulager votre corps en brûlant un max de calories.
yako baïla	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 jump	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H Coursé, sautez, boostez votre cœur.
yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H 8 parcours pour une sortie vélo intense.

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

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

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

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