

# Planning

## Deauville - Touques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE	
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 50' yako intégral	LIBRE ACCÈS	10h00 45' yako pilates	10h00 45' yako attitude	10h00 45' yako biking	yako détente	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES/H Relâchez votre corps, relaxez-vous.	
10h45 45' yako pilates	10h30 30' yako détente		10h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h45 45' STEP	10h45 30' yako pump	yako pilates	JUSQU'À 300 CALORIES BRULÉES/H Améliorez votre forme et renforcez votre posture.	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		11h15 30' yako détente	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES/H Une tonification générale et efficace.	
12h30 45' yako pump	12h30 45' yako biking		12h30 45' yako challenge	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	yako attitude	JUSQU'À 535 CALORIES BRULÉES/H Renforcement postural ainsi qu'un travail général, renforce et procure énergie.	
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES/H Séquence avec pompes et sautés de plus de 100 calories.	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		yako baïla	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES/H Dansez sur des rythmes variés.	
17h15 30' yako intégral	17h15 45' yako attitude		17h15 45' STEP	17h15 45' yako pump		yako biking	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H 8 parcours pour une belle vue mer.	
17h45 45' yako baïla	18h00 30' yako challenge		18h00 30' yako jump	18h00 30' yako intégral		yako jump	JUSQU'À 800 CALORIES BRULÉES/H Cours à haute intensité cardio.	
18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h30 30' yako pilates		18h30 45' yako pump	18h30 45' yako biking		yako pilates	yako challenge	JUSQU'À 1000 CALORIES BRULÉES/H 30 minutes pour se dépasser.
19h00 45' yako biking	19h00 45' STEP		19h15 45' yako biking	19h15 30' ABDOS FESSIERS		COACHING CARDIO MUSCU	ABDOS FESSIERS	<b>Abdos fessiers</b> Cible le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
19h45 30' yako détente	19h45 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	19h45 30' yako baïla	LIBRE ACCÈS		STEP	<b>Step</b> Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.	

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

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