

Toutes vos activités en illimité

 YAKO+ INTÉGRAL Tonifiez tout votre corps !	 YAKO détente Apprenez à préserver votre dos !
 YAKO TRAINING Renforcez-vous, tout simplement !	 YAKO JUMP Éclatez-vous sur des rythmes de folie !
 YAKO PUMP Redessinez votre silhouette !	 YAKO Attitude Entre yoga et tai-chi, respirez !
 YAKO baila Travaillez sur des rythmes ensoleillés !	 YAKO COMBAT Améliorez votre endurance !
 YAKO DANCE Venez bouger votre corps sur le dancefloor !	 YAKO intensa La nouvelle génération de renforcement musculaire !

Yako®, un concept exclusif de cours !

Abdos fessiers Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.	Gym douce Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.	Step Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
--	--	--

Cardio-training Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...	Musculation Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...	Détente Sauna
---	--	-------------------------

Programmes personnalisés - Récupération post-natale - Préparation sportive - Gym pour séniors	Professeurs diplômés d'Etat - Musculation - Cardio-training, - Affinement
---	---

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' YAKO baila	10h45 30' YAKO détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO+ INTÉGRAL			11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO baila	12h30 45' YAKO+ ABDOS FESSIERS Sem. Paire	12h30 45' YAKO+ ABDOS FESSIERS Sem. Imp.
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP DEB.	14h00 PERMANENCE MUSCU	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAKO détente	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP DEB.	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO DANCE	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO baila	
18h45 45' STEP INTER.	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP DEB.	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO COMBAT	19h30 45' YAKO baila	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO intensa	19h15 45' YAKO PUMP	
20h00 30' YAKO détente	20h15 15' ABDOS FLASH	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h00 30' YAKO détente	

Fréquentation à volonté

Règlements par chèques, carte bancaire, espèces ou prélèvements. Chèques vacances acceptés.

Cours collectifs

Pratiques individuelles

N° :
Nom :
Prénom :
Jour :
Date :
Heure :
Activités :
.....



Votre club de fitness
sur **CHOLET**

Mon club sur **CHOLET**



Adresse :

L'Orange Bleue CHOLET
82 rue Sadi Carnot
49 300 Cholet
Tél. **02.41.29.75.02**

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 9h30 à 12h30

