

Toutes vos activités en illimité



Yako®, un concept exclusif de cours !

Abdos fessiers 30'	Gym douce 30'	Step 45'	Aéro 45'
Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.	Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.	Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.	Chorégraphie sur un rythme endiable, défilement garanti !

Cardio-training	Musculation	Détente
Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...	Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...	Sauna
Programmes personnalisés		Professeurs diplômés d'Etat
- Récupération post-natale	- Musculation	
- Préparation sportive	- Cardio-training,	
- Gym pour séniors	- Affinement	

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP DÉB.			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' ABDOS FLASH	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO JUMP	
15h00 30' GYM DOUCE	15h00 45' YAKO PUMP	15h00 45' PERM. CARDIO MUSCU	15h00 45' YAKO Attitude	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h45 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h45 45' YAKO BOXING	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 45' AERO INITIÉ	
18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45' YAKO+ baila	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO+ baila	
19h00 45' STEP INTER.	18h30 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' STEP DÉB.	18h45 45' AERO DÉB.	19h00 30' YAKO BIKING	
19h45 45' YAKO+ baila	19h00 30' YAKO BIKING	19h45 30' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO BOXING	19h30 30' ABDOS FESSIERS	
20h30 30' YAKO Attitude	19h30 45' STEP INITIÉ	20h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h30 30' YAKO détente		

Fréquentation à volonté

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

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



L'Orange bleue
Le fitness à petits prix

Votre club de fitness
sur **LATTES**

Mon club à Lattes



Adresse :
Z.A.C. des commandeurs
Rue Louis Lumière
34 970 Lattes
PARKING GRATUIT
Tél. 04.99.51.66.08

Horaires :
Lundi, mardi, jeudi
et vendredi
de 9h30 à 21h
Mercredi
de 12h à 21h
Samedi
de 9h30 à 12h30

www.lorangebleue.fr

CARDIO / MUSCU / SAUNA / YAKO®



www.lorangebleue.fr

CARDIO / MUSCU / SAUNA / YAKO®