

Toutes vos activités en illimité

Planning

Libre Accès 7h-22h 7J/7
En option, voir conditions d'abonnement en club



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 endiablé, défolement 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
<ul style="list-style-type: none"> - Récupération post-natale - Préparation sportive - Gym pour séniors 	<ul style="list-style-type: none"> - Musculation - Cardio-training, - Affinement 	

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

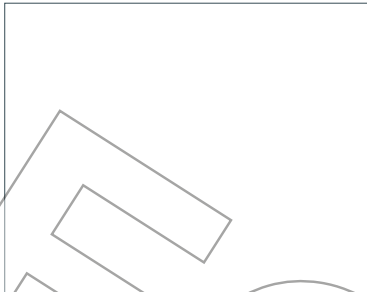
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO UP!
10h30 45' STEP DEB		PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO UP!	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	11h30 30' YAKO détente
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO baïla	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 45' YAKO Attitude	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h45 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO détente	
17h30 30' YAKO UP!	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP INTER.	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO CROSS TRAINING	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' YAKO UP!	18h15 45' YAKO CROSS TRAINING	
18h45 45' YAKO baïla	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP INTER.	18h45 45' ABDOS FESSIERS	19h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' YAKO Fawou Houtot	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h15 30' YAKO détente	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 45' YAKO Attitude		

Fréquentation à volonté

Cours collectifs

Pratiques individuelles

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



Mon club à Marseille



Adresse
117 Bd. Camille Flammarion
entrée sous le porche
parking privé
13004 MARSEILLE
Tél. **09 66 82 66 31**

Horaires
Du lundi au vendredi
de 09h30 à 21h00
Samedi
de 09h00 à 13h00

LIBRE ACCES de 7h à 22h 7jours sur 7
voir conditions d'abonnement en club

VOTRE CLUB À MARSEILLE

lorangebleue.fr 

l'Orange bleue  **Mon Coach Fitness**

www.lorangebleue.fr

CARDIO / MUSCU / SAUNA / YAKO®