

Planning

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 h ABDOS FESSIERS			10 h YAKO INTEGRAL	10 h YAKO PUMP	10 h YAKO INTEGRAL
10h30 STEP Déb	10 h YAKO TRAINING		10h30 ABDOS FESSIERS	10h45 YAKO KETTLE	10h30 YAKO TRAINING 10h30 ABDOS FESSIERS
11h15 YAKO RETENIZ	11 h YAKO RETENIZ		11 h YAKO RETENIZ		11 h YAKO BAILA
12h30 YAKO BAILA + ABDOS FESSIERS 45'	12h30 ABDOS FESSIERS 45'		12h30 YAKO PUMP	12h30 YAKO JUMP + YAKO RETENIZ 45'	
15 h ABDOS FESSIERS	15 h STEP Déb		15 h GYM DOUCE	15 h ABDOS FESSIERS	
15h30 YAKO KETTLE	15h45 ABDOS FESSIERS		15h30 YAKO RETENIZ	15h30 YAKO INTEGRAL	
17h30 YAKO TRAINING	17h30 STEP Déb	17h30 YAKO JUMP	17h30 YAKO BAILA	17h30 GYM DOUCE	
18h15 ABDOS FESSIERS	18h15 ABDOS FESSIERS	18 h YAKO INTEGRAL	18 h ABDOS FESSIERS	18 h YAKO BAILA	
18h45 YAKO INTEGRAL	18h45 YAKO PUMP	18h30 STEP Déb	18h30 STEP Inter	18h30 ABDOS FESSIERS	
19h30 YAKO JUMP	19h30 YAKO BAILA + ABDOS FESSIERS 45'	19h15 ABDOS FESSIERS	19h15 YAKO INTEGRAL	19h15 AERO	
19h45 YAKO PUMP	20h15 ABDOS FESSIERS	19h45 YAKO KETTLE	19h45 YAKO TRAINING	20 h YAKO PUMP	

Cours donnés par deux professeurs diplômés d'État

Semaine paire

L'Orange bleue

Clubs de forme

www.lorangebleuegym.fr

Lundi, mardi, jeudi
et vendredi de 9h30 à 21h.
Mercredi de 17h à 21h.
Et samedi de 9h30 à 12h30.

