

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



Mon club à Magny en Vexin



Adresse :

12 rue Gutenberg
95420 MAGNY-EN-VEXIN
01 30 36 56 38

lorangebleue.magnyenvexin@gmail.com

  Retrouvez nous sur
Facebook & Instagram

Horaires

Lundi, Mardi et Jeudi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Vendredi
de 09h30 à 20h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

Libre Accès 6h-23h 7J/7




En option, voir conditions d'abonnement en club

CARDIO / MUSCU / SAUNA / YAKO®

lorangebleue.fr   



VOTRE CLUB À MAGNY EN VEXIN

lorangebleue.fr   

 **Mon Coach
Fitness**

Toutes vos activités en illimité

Planning

Libre Accès 6h-23h 7J/7
En option, voir conditions d'abonnement en club

YAKO+ INTÉGRAL 500 Enforceur musculaire	YAKO Attitude 535 Renforcement postural avec travail généralisé. Réalisme et posture énergisantes
YAKO PUMP 600 Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	YAKO CROSS TRAINING 800 Classe à haute intensité cardio
YAKO+ baïla 650 Dansez sur des rythmes variés	

Yako®,
un concept exclusif de cours !

Abdos fessiers 30'	Step 45'	Aéro 45'
Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.	Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.	Chorégraphie sur un rythme endiablé, défoulement garanti !
		

Cardio-training Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...	Musculation Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...	Détente 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 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' STEP DEB./INTER.		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h00 45' STEP
10h45 45' YAKO Attitude	10h45 45' YAKO PUMP		10h30 30' CUISSES ABDOS FESSIERS		10h45 60' YAKO PUMP
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU		11h45 20' ABDOS
12h15 45' YAKO CROSS TRAINING	12h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP		
PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU		PERMANENCE CARDIO MUSCU		
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU		
18h00 45' YAKO CROSS TRAINING	18h00 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO PUMP	18h00 45' YAKO PUMP		
18h45 30' AERO	18h30 45' YAKO CROSS TRAINING	18h15 45' YAKO+ baïla	18h30 45' STEP INITIE.	18h45 45' YAKO+ baïla	
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	19h15 30' AERO	COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	19h45 30' YAKO+ baïla	19h45 30' STEP DEB./INTER.	19h45 45' YAKO PUMP		

Fréquentation à volonté

Cours collectifs

Pratiques individuelles