

# Planning MESSEIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45' <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30' <b>YAKO UP!</b>	10h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h00 30' <b>YAKO UP!</b>
10h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>	10h45 30' <b>YAKO détente</b>		10h30 45' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	10h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h00 30' <b>YAKO détente</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>		11h15 30' <b>YAKO détente</b>		11h00 30' <b>YAKO détente</b>
12h30 30' <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	12h30 30' <b>YAKO JUMP</b>	
15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	<b>PERMANENCE CARDIO MUSCU</b>		<b>PERMANENCE CARDIO MUSCU</b>	<b>PERMANENCE CARDIO MUSCU</b>	
15h30 45' <b>YAKO Attitude</b>	15h30 45' <b>STEP INTER</b>		15h30 30' <b>YAKO détente</b>		
17h15 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	17h30 45' <b>STEP INTER</b>	17h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	
18h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45' <b>YAKO COMBAT</b>	18h15 30' <b>YAKO COMBAT</b>	18h15 30' <b>YAKO COMBAT</b>	18h15 30' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	
18h45 30' <b>YAKO UP!</b>	18h45 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h45 45' <b>STEP DEB.</b>	18h45 15' <b>ABDOS FLASH</b>	18h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
19h15 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	19h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h00 45' <b>YAKO TRAINING</b>		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO JUMP</b> Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H



### Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.  
Durée : 30'



### Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.  
Durée : 45'