

# Planning NIEPPE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h00 45' <b>YAKO TRAINING</b>	<b>LIBRE ACCÈS</b>	10h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h00 45' <b>YAKO BIKING</b>	10h00 45' <b>STEP</b>	
10h45 45' <b>YAKO BIKING</b>	10h45 30' <b>YAKO détente</b>		10h45 30' <b>YAKO détente</b>	10h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
12h30 45' <b>YAKO baila</b>	12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>YAKO BIKING</b>	12h30 45' <b>YAKO CHALLENGE</b>	12h30 45' <b>YAKO détente</b>	
15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>		15h00 30' <b>YAKO CHALLENGE</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		
15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30' <b>YAKO Attitude</b>	15h30 30' <b>YAKO détente</b>		
17h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45' <b>YAKO BIKING</b>		17h30 30' <b>YAKO CHALLENGE</b>	17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	
18h15 30' <b>YAKO JUMP</b>	18h15 45' <b>YAKO COMBAT</b>		18h00 30' <b>YAKO UP !</b>	18h15 45' <b>STEP INTER</b>	18h15 30' <b>YAKO JUMP</b>	
18h45 45' <b>STEP</b>	19h00 45' <b>YAKO PUMP</b>		18h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	19h00 45' <b>YAKO baila</b>	18h45 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	
19h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	19h45 45' <b>YAKO baila</b>		19h00 45' <b>YAKO COMBAT</b>	19h45 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	19h30 30' <b>YAKO détente</b>	
20h15 30' <b>YAKO détente</b>	20h30 15' <b>ABDOS FLASH</b>		19h45 45' <b>YAKO BIKING</b>	20h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</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 baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à <b>1000</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



### Abdos fessiers

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



### Step

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