

Planning PROVINS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 YAKO BIKING 30'	10h00 YAKO TRAINING 30'		10h00 YAKO INTÉGRAL 45'	10h00 GYM DOUCE 30'	10h00 YAKO INTÉGRAL 30'
11h00 STEP 45'	11h00 YAKO détente 30'		11h00 YAKO Attitude 30'	11h00 YAKO détente 30'	10h30 ABDOS FESSIERS 30'
11h45 YAKO détente 30'	11h30 ABDOS FESSIERS 30'		11h30 YAKO détente 30'	11h30 ABDOS FESSIERS 30'	11h00 YAKO détente 30'
12h30 ABDOS FESSIERS 30'	12h30 YAKO TRAINING 30'		12h30 YAKO JUMP 30'	12h30 YAKO BIKING 30'	
15h00 YAKO TRAINING 30'	15h00 YAKO INTÉGRAL 30'		15h00 ABDOS FESSIERS 30'	15h00 YAKO TRAINING 30'	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		15h30 GYM DOUCE 30'	15h30 YAKO Attitude 30'	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
18h00 YAKO TRAINING 30'	18h00 ABDOS FESSIERS 30'	18h00 YAKO JUMP 30'	18h00 YAKO CROSS TRAINING 30'	18h00 YAKO PUMP 45'	
18h45 YAKO PUMP 45'	18h45 YAKO BIKING 30'	18h30 STEP 45'	18h45 YAKO BIKING 30'	18h45 YAKO JUMP 30'	
19h30 ABDOS FESSIERS 30'	19h30 YAKO TRAINING 30'	19h15 YAKO INTÉGRAL 45'	19h15 YAKO PUMP 45'	19h15 ABDOS FESSIERS 30'	
20h00 YAKO Attitude 45'	20h00 YAKO INTÉGRAL 30'	20h15 ABDOS FESSIERS 30'	20h30 YAKO détente 30'	19h45 YAKO détente 30'	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS & CALORIES BRULÉES PAR HEURE

YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	800 CALORIES BRULÉES /H



Abdos fessiers

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



Step

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



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'

HORAIRES AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

de 09h30 à 21h00

Mercredi

de 17h00 à 21h00

Samedi

de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.