

# Planning DINAN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00-10h45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h00-10h45 <b>YAKO</b> PUMP		10h00-10h45 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	10h00-10h45 <b>YAKO</b> baila	10h00-10h30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL
10h45-11h15 <b>STEP DEB.</b>	10h45-11h15 <b>GYM DOUCE</b>		10h45-11h15 <b>STEP DEB.</b>	10h45-11h15 <b>YAKO</b> Attitude	10h30-11h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h15-12h30 <b>YAKO</b> détente	12h30-12h55 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30-12h55 <b>YAKO</b> TRAINING	12h30-12h55 <b>YAKO</b> BIKING	11h00-11h30 <b>YAKO</b> détente
12h30-12h55 <b>YAKO</b> PUMP	12h55-13h00 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		13h00-13h30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	13h00-13h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
13h00-13h30 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	13h30-13h45 <b>YAKO</b> baila		13h30-13h45 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	13h30-13h45 <b>YAKO</b> détente	
13h30-13h45 <b>ABDOS FESSIERS</b>	13h45-14h00 <b>YAKO</b> Attitude		14h00-14h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	14h00-14h30 <b>YAKO</b> détente	
14h00-14h30 <b>YAKO</b> CHALLENGE	14h30-14h45 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	14h30-14h45 <b>YAKO</b> PUMP	14h30-14h45 <b>YAKO</b> COMBAT	14h30-14h45 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
14h45-15h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00-15h15 <b>YAKO</b> BIKING	15h00-15h15 <b>AERO</b>	15h00-15h15 <b>STEP INTER</b>	15h00-15h15 <b>YAKO</b> CHALLENGE	
15h00-15h30 <b>YAKO</b> COMBAT	15h15-15h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h30-15h45 <b>YAKO</b> CHALLENGE	15h30-15h45 <b>YAKO</b> baila	15h30-15h45 <b>YAKO</b> PUMP	
15h30-15h45 <b>YAKO</b> INTÉGRAL	15h45-16h00 <b>YAKO</b> baila	16h00-16h15 <b>YAKO</b> BIKING	16h00-16h15 <b>YAKO</b> Attitude	16h00-16h15 <b>YAKO</b> détente	
16h15-16h45 <b>YAKO</b> Attitude		16h45-17h00 <b>YAKO</b> détente	17h00-17h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement posturale visant mobilité générale. Travail de et postures énergisantes.	535 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous.	250 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO baila</b> Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour le surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H

**l'Orange  
bleue**

Mon Coach  
**Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 16h15 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30



#### Abdos fessiers

Cible le 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> sur la ceinture abdominale et les fessiers.  
Durée : 30'



#### Gym douce

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



#### Step

Pratique, cardio-vasculaire, énergie, entraînement complet.  
Durée : 45'



#### Aéro

Chaque minute sur un rythme constant, déboulé vent.  
Durée : 45'