

Planning ROYAN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 30' YAKO COMBAT			10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
11h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 45' YAKO Attitude		11h00 30' YAKO détente	10h45 45' YAKO TRAINING	11h00 45' YAKO BIKING
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO BIKING		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' YAKO TRAINING	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' YAKO Attitude	17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' STEP INTER	18h15 45' YAKO BIKING	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO JUMP	
18h30 45' STEP INTER	18h45 45' YAKO PUMP	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' STEP DEB.	18h30 45' AERO	
19h15 45' YAKO BIKING	19h30 45' AERO	19h30 30' YAKO COMBAT	19h15 45' YAKO Attitude	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h15 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h00 45' YAKO TRAINING		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 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'



Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti !
Durée : 45'



HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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.