

Planning SAINT-LYS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 30' CARDIO MIX			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' YAKO détente	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h00 45' GYM DOUCE	10h45 30' YAKO détente		11h00 45' YAKO Attitude		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO JUMP		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 60' STEP	17h30 45' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' YAKO CHALLENGE	18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		18h15 30' YAKO CHALLENGE	
18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' AERO	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' GYM DOUCE YAKO détente	
19h15 45' YAKO TRAINING	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h00 60' YAKO PUMP		
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO détente	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 45' YAKO TRAINING		

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 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculpez 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 CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H



Abdos fessiers

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



Gym douce

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



Step

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



Aéro

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

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness

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.