

Planning

ST GILLES CROIX DE VIE

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 45' STEP DEB.			10h30 45' YAKO baila		10h30 45' YAKO baila
11h15 30' YAKO détente	10h45 45' YAKO Attitude		11h15 30' YAKO détente	10h45 45' YAKO Attitude	11h15 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO TRAINING	COACHING MUSCU CARDIO
COACHING MUSCU CARDIO	COACHING MUSCU CARDIO		COACHING MUSCU CARDIO	COACHING MUSCU CARDIO	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP DEB.		15h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' YAKO+ INTÉGRAL			15h30 30' YAKO détente	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' YAKO UP!	18h00 45' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' AERO CONFIRMÉ	18h00 45' YAKO TRAINING	
18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP INTER	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO PUMP	
19h15 30' YAKO JUMP	19h30 45' AERO DEB.	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 30' YAKO UP!	19h30 45' STEP CONFIRMÉ	
19h45 45' STEP INTER		19h45 45' YAKO Attitude	19h45 30' YAKO détente		

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 baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 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'