

Planning ST PHILBERT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO Attitude	10h00 60' YAKO TRAINING
10h30 45' STEP		10h30 30' YAKO BIKING	10h30 45' YAKO baila	10h45 30'	
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO INTÉGRAL	11h15 30' YAKO détente	YAKO INTÉGRAL	11h00 30' YAKO détente
12h30 30' YAKO INTÉGRAL	12h30 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	12h30 30' YAKO INTÉGRAL	12h30 30' ABDOS FESSIERS	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO INTÉGRAL		15h00 45' YAKO TRAINING	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h45 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO INTÉGRAL	
17h45 30' YAKO INTÉGRAL	17h45 30' ABDOS FESSIERS	17h45 30' YAKO JUMP	17h45 30' ABDOS FESSIERS	17h45 45' YAKO TRAINING	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO baila	18h15 45' STEP	18h15 30' YAKO JUMP	18h30 45' YAKO BIKING	
18h45 45' STEP	19h00 45' YAKO PUMP	19h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h45 45' YAKO PUMP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 45' YAKO COMBAT	19h45 45' YAKO Attitude	19h30 45' YAKO BIKING	19h30 45' STEP		

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 BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	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 JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 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'

Fréquentation à volonté !

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi
et Vendredi

de 09h30 à 21h00

Samedi

de 09h30 à 12h30