

Planning ST QUAY

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS	10h00 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL	10h00 ³⁰ YAKO BALL		LIBRE ACCÈS	10h00 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL
10h30 ⁴⁵ YAKO Attitude	10h30 ³⁰ YAKO détente	10h30 ⁴⁵ YAKO TRAINING			10h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS
12h30 ⁴⁵ YAKO TRAINING	12h30 ⁴⁵ CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 ⁴⁵ YAKO PUMP			11h00 ³⁰ YAKO détente
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		12h30 ⁴⁵ YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	CARDIO MUSCU	17h30 ⁴⁵ YAKO Attitude	17h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	17h30 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL	15h00 ⁴⁵ CUISSES ABDOS FESSIERS
CARDIO MUSCU	18h00 ³⁰ YAKO JUMP	CARDIO MUSCU	18h00 ⁴⁵ YAKO PUMP	18h00 ³⁰ YAKO BALL	
18h30 ⁴⁵ AÉRO	18h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	18h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	CARDIO MUSCU	18h30 ³⁰ YAKO détente	
19h30 ⁴⁵ YAKO PUMP	19h00 ⁴⁵ YAKO Attitude	19h00 ⁴⁵ STEP	19h30 ⁴⁵ YAKO TRAINING		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS & CALORIES BRÛLÉES PAR HEURE

YAKO Attitude ³⁰
Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes
535 CALORIES BRÛLÉES/H

YAKO détente ³⁰
Relâchez votre corps, relaxez-vous
250 CALORIES BRÛLÉES/H

YAKO+ INTÉGRAL ³⁰
Une tonification générale et efficace
500 CALORIES BRÛLÉES/H

YAKO JUMP ³⁰
Couvrez, sautez, boostez votre cœur
800 CALORIES BRÛLÉES/H

YAKO PUMP ³⁰
Sculptez votre corps en brûlant un max de calories
600 CALORIES BRÛLÉES/H

YAKO TRAINING ³⁰
Associez le cardio et le renforcement
750 CALORIES BRÛLÉES/H

YAKO BALL ³⁰
Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos



Abdos fessiers

Cible le tonifier le ventre abdominal et les fessiers
Durée : 30'



Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour de step
Durée : 45'



Aéro

Chorégraphie sur un rythme entraînant, déboulé vent général
Durée : 45'

Fréquentation à volonté !

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Lundi, Mardi, Mercredi
et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Jeudi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Exclusif, voir modalités d'abonnement et tarifs.