

Planning VILLERS-COTTERÊTS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS			10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' YAKO Attitude	10h30 30' YAKO détente	10h30 45' YAKO TRAINING		LIBRE ACCÈS	10h30 30' ABDOS FESSIERS
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO PUMP		12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	11h00 45' YAKO baila
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		15h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	11h45 15' YAKO détente
17h30 30' ABDOS FESSIERS	CARDIO MUSCU	17h00 45' YAKO Attitude	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO UP!	CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU	18h00 45' YAKO baila	
18h45 45' STEP INTER/CONF.	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' STEP INTER/CONF.	18h45 30' YAKO UP!	18h45 15' YAKO détente	
19h30 45' YAKO PUMP	19h00 45' YAKO baila	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 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 UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 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



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

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

de 09h30 à 21h00

Mercredi

de 17h00 à 21h00

Samedi

de 09h30 à 12h30