

Planning AGEN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 45 YAKO CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30 30 YAKO baila	09h30 45 STEP	09h30 45 YAKO BIKING		09h30 45 YAKO CROSS TRAINING
10h15 30 YAKO UP!	10h00 30 YAKO INTÉGRAL	10h15 40 YAKO PUMP	10h15 45 YAKO Attitude		10h15 45 YAKO PUMP
10h45 30 YAKO détente	10h30 30 YAKO détente				11h00 30 YAKO détente
12h30 45 YAKO BIKING	12h30 45 YAKO TRAINING	12h30 45 YAKO CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45 YAKO PUMP		
15h00 45 YAKO TRAINING	15h00 30 YAKO INTÉGRAL	15h00 30 GYM DOUCE	15h00 30 YAKO INTÉGRAL		
15h45 15 ABDOS FLASH	15h30 45 YAKO Attitude	15h30 30 ABDOS FESSIERS	15h30 30 YAKO détente		
17h30 30 YAKO INTÉGRAL	17h30 45 YAKO CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 40 YAKO PUMP	17h30 40 YAKO TRAINING	17h30 45 YAKO BIKING	
18h00 30 YAKO COMBAT	18h15 45 YAKO AERO DEB.	18h15 45 YAKO UP!	18h15 30 YAKO baila	18h15 45 YAKO PUMP	
18h30 45 YAKO BIKING	18h30 45 STEP DEB.	19h00 45 YAKO PUMP	19h00 45 STEP DEB.	19h00 45 YAKO CROSS TRAINING	
19h15 30 ABDOS FESSIERS	19h45 45 STEP INTER	19h45 45 YAKO Attitude	19h15 45 AERO	19h45 15 ABDOS FLASH	
19h45 30 YAKO détente			20h00 30 YAKO CROSS TRAINING		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement posturale visant mobilité générale. Travail de la posture énergisante.	535 CALORIES BRULÉES/H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ PUMP Doupez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES/H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES/H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950 CALORIES BRULÉES/H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H



Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Du Lundi au Jeudi : de 09h00 à 20h30 / Vendredi : de 17h00 à 20h30 / Samedi : de 09h00 à 12h00

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En dehors des heures d'ouverture au club.