

# Planning ALBERTVILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		10h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h00 45' <b>YAKO+ PUMP</b>	10h00 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>
10h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h30 30' <b>YAKO+ BIKING</b>		10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h45 45' <b>YAKO+ Attitude</b>	10h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h00 30' <b>YAKO+ détente</b>	11h00 30' <b>YAKO+ détente</b>		11h00 45' <b>STEP</b>		11h15 45' <b>YAKO+ BIKING</b>
12h30 45' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	12h30 30' <b>YAKO+ CHALLENGE</b>		12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	12h30 45' <b>YAKO+ BIKING</b>	
14h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	14h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		14h30 30' <b>GYM DOUCE</b>	14h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	
15h00 45' <b>STEP DEB.</b>	15h00 45' <b>YAKO+ Attitude</b>		15h00 30' <b>YAKO+ détente</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
17h30 45' <b>YAKO+ PUMP</b>	17h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 30' <b>YAKO+ CHALLENGE</b>	17h30 45' <b>YAKO+ BIKING</b>	
18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 30' <b>YAKO+ CHALLENGE</b>	18h00 45' <b>YAKO+ BIKING</b>	18h15 45' <b>YAKO+ baïla</b>	18h15 30' <b>YAKO+ CHALLENGE</b>	
18h45 45' <b>STEP INTER.</b>	18h30 45' <b>YAKO+ baïla</b>	18h45 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	19h00 45' <b>YAKO+ PUMP</b>	18h45 45' <b>YAKO+ Attitude</b>	
19h30 30' <b>YAKO+ BIKING</b>	19h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h15 45' <b>STEP</b>	19h45 15' <b>ABDOS FLASH</b>		
20h00 30' <b>YAKO+ détente</b>	19h45 45' <b>YAKO+ Attitude</b>	20h00 30' <b>GYM DOUCE</b>			

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO+ Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ baïla</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à <b>1000</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> 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'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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