

Planning ANCENIS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h45 45' YAKO PUMP	09h45 45' YAKO TRAINING		09h45 30' YAKO INTÉGRAL	09h45 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO INTÉGRAL (Sem. Paire) YAKO TRAINING (Sem. Imp.)
10h30 45' STEP DEB.	10h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h15 45' YAKO Attitude	10h15 30' YAKO CROSS TRAINING	10h45 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO INTÉGRAL	12h30 30' YAKO CROSS TRAINING		12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	
PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	
17h45 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO INTÉGRAL	17h45 30' YAKO UP!	18h00 30' YAKO CROSS TRAINING		
18h15 30' YAKO JUMP	18h30 45' STEP	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO BIKING	
18h45 45' YAKO PUMP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO Attitude	19h00 45' AERO DEB.	18h30 45' YAKO PUMP	
19h30 45' YAKO baïla	19h45 30' YAKO BIKING	19h30 30' YAKO CROSS TRAINING	19h45 45' YAKO baïla	19h15 30' ABDOS FESSIERS	

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 300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 700 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	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 baïla Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H

Fréquentation à volonté !



Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'



Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
Durée : 45'



Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti !
Durée : 45'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi et Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 12h15 à 21h00 / Vendredi : de 09h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30