

Planning BAULE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO UP!	PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS
10h45 45' STEP DEB.	10h45 30' YAKO détente		10h30 30' YAKO baila	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 45' YAKO COMBAT
11h30 15' YAKO détente	11h30 15' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude	11h15 YAKO détente
12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	13h30 - 16h00 FERMETURE	15h00 30' YAKO TRAINING	13h30 - 16h00 FERMETURE	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' YAKO détente		
17h45 30' ABDOS FESSIERS	17h45 45' YAKO baila	17h45 45' YAKO UP!	17h45 45' YAKO Attitude	17h45 45' YAKO UP!	
18h15 45' AERO	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP DEB.	18h30 45' YAKO baila	18h30 45' YAKO PUMP	
19h00 45' YAKO PUMP	19h15 45' STEP INTER	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO TRAINING	19h15 45' YAKO COMBAT	
19h45 45' YAKO COMBAT	20h00 30' YAKO TRAINING	19h45 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 15' YAKO détente	

Fréquentation à volonté !

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 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
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à	950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à	900 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'



Aéro

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