

Planning BIARRITZ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO BIKING		10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS	09h30 45' YAKO BIKING
10h30 45' YAKO baila	10h45 30' ABDOS FESSIERS		10h45 30' YAKO COMBAT	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h15 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h15 30' YAKO détente		11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO TRAINING
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO COMBAT + ABDOS FLASH	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING	11h15 30' YAKO détente
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	COACHING CARDIO MUSCU	15h00 45' YAKO BIKING	15h00 45' STEP DÉB.	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h45 30' YAKO Attitude	15h45 45' YAKO détente	
17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' YAKO BIKING	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45' AERO	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h30 30' YAKO JUMP	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP INTER	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' STEP DÉB.	
19h00 45' YAKO PUMP	19h30 45' YAKO BIKING	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 45' YAKO COMBAT	19h30 45' YAKO Attitude	
19h45 45' YAKO Attitude		19h45 45' YAKO baila			

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 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 baila 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 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'



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'



Step

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



Aéro

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

l'Orange bleue Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 20h30 / Mercredi : de 13h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.