

Planning BOUFFÉRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING	Permanence CARDIO MUSCU	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h00 30' YAKO détente	YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	11h30 45' YAKO BIKING
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP DEB.	Permanence CARDIO MUSCU	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO BIKING	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP DEB.	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 15' ABDOS FLASH	18h15 30' YAKO JUMP	
18h30 45' STEP DEB.	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' AERO	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 45' STEP INTER	19h00 45' YAKO COMBAT	19h15 45' YAKO TRAINING	19h15 45' YAKO COMBAT	
19h45 45' YAKO BIKING	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO baila	20h00 30' YAKO BIKING	

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 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 Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 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
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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 endiablé, défilement garanti!
Durée : 45'