

Planning BOUGUENAIS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30 ABDOS FESSIERS	10h00 60 YAKO TRAINING		10h00 30 YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45 YAKO+ PUMP	10h00 60 YAKO+ INTÉGRAL 10h30 30 ABDOS FESSIERS
10h30 45 STEP DEB.			10h30 30 ABDOS FESSIERS	10h45 45	10h30 30 ABDOS FESSIERS
11h15 30 YAKO détente	11h00 45 YAKO Attitude		11h00 45 YAKO COMBAT	YAKO+ baila	11h00 30 YAKO détente
12h30 45 YAKO TRAINING	12h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45 STEP	12h30 45 YAKO+ PUMP	12h30 45 YAKO CHALLENGE	Permanence CARDIO MUSCU
13h00 30 GYM DOUCE	15h00 30 YAKO+ INTÉGRAL	COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30 ABDOS FESSIERS	15h00 30 GYM DOUCE	
15h30 45 YAKO Attitude	15h30 30 ABDOS FESSIERS		15h30 30 YAKO+ INTÉGRAL	15h30 45 YAKO Attitude	
17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 45 YAKO COMBAT	17h30 45 STEP INTER	17h30 30 YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 30 ABDOS FESSIERS	18h00 30 YAKO CHALLENGE	18h15 30 YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45 YAKO+ PUMP	18h00 30 YAKO JUMP	
18h45 45 YAKO+ baila	18h30 30 YAKO COMBAT	18h45 45 YAKO TRAINING	19h00 30 YAKO CHALLENGE	18h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	
19h30 30 YAKO+ INTÉGRAL	19h00 45 YAKO+ PUMP	19h30 15 CUISSES ABDOS FESSIERS	19h30 45 YAKO+ baila	19h15 45 AERO	
20h00 45 YAKO Attitude	19h45 45 STEP	20h15 30 YAKO Attitude	20h15 30 YAKO détente	Permanence CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural visant mobilité générale. Travail de postures équilibrées.	535 CALORIES BRULÉES/H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous.	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO JUMP Coursé, sauté, boostez votre cœur.	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES/H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ baila Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H



Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

Samedi : de 09h30 à 12h30



Abdos fessiers

Coursé le tonifier le ventre abdominal et les fessiers.
Date : 30'



Gym douce

Entretenez votre force musculaire avec ce cours adapté à tous niveaux.
Date : 30'



Step

Optimise votre dépense énergétique avec ce cours.
Date : 45'



Aéro

Cardio aérobie en rythme varié, allégrement.
Date : 45'