

Planning

BRETTEVILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 30' YAKO baila			10h30 30' YAKO INTÉGRAL	10h45 30' YAKO BIKING	10h30 30' YAKO UP! / YAKO INTÉGRAL <small>Sem. imp. Sem. paire</small>
11h00 30' YAKO détente	10h45 45' YAKO Attitude		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 30' YAKO UP!	
15h00 45' YAKO PUMP	15h00 45' YAKO CROSS TRAINING		15h00 30' YAKO BIKING	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h45 30' YAKO détente	15h45 30' YAKO détente		15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 45' YAKO Attitude	
17h30 30' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 30' YAKO UP!	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO CHALLENGE	18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO TRAINING	
18h30 45' YAKO COMBAT	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP DEB.	18h45 30' YAKO baila	18h45 30' YAKO INTÉGRAL	
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 45' STEP INTER.	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 30' YAKO CHALLENGE	19h15 45' YAKO BIKING	
20h00 30' YAKO UP!	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 30' YAKO BIKING	19h45 45' YAKO Attitude		

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 baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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 BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 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



Abdos fessiers

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



Step

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

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.