

Planning BREUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' GYM DOUCE		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 30' TAILLE BRAS	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h15 15' YAKO détente		11h00 45' YAKO COMBAT Sem. paire
12h30 45' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO Attitude		15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	
15h30 30' YAKO détente	15h45 15' ABDOS FLASH		15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h30 30' YAKO détente	
17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 45' YAKO baila	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' STEP Impact	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO CROSS TRAINING	
18h45 45' YAKO PUMP	18h45 45' STEP DEB.	18h45 30' YAKO CHALLENGE	18h30 30' YAKO CHALLENGE	18h45 30' YAKO COMBAT	
19h30 45' YAKO COMBAT	19h30 45' YAKO Attitude	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' YAKO Attitude	19h15 45' YAKO PUMP	
20h15 15' YAKO détente	20h15 15' YAKO détente	19h45 45' STEP	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 PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	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'

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.