

Planning CHEMILLÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO CHALLENGE	LIBRE ACCÈS	10h00 45' STEP	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	LIBRE ACCÈS		
10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 45' YAKO Attitude		10h45 30' YAKO détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS			
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU		11h00 30' YAKO détente			
12h30 30' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING		12h30 45' YAKO PUMP		12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS			
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS		15h00 30' ABDOS FESSIERS			
17h30 30' YAKO CHALLENGE	COACHING CARDIO MUSCU		17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		17h30 45' YAKO PUMP	LIBRE ACCÈS
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO baila		COACHING CARDIO MUSCU		18h15 30' YAKO COMBAT		COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	18h45 45' YAKO PUMP		18h45 30' YAKO JUMP		COACHING CARDIO MUSCU		18h45 30' YAKO CHALLENGE	
19h30 45' STEP	19h30 30' YAKO COMBAT		19h15 30' ABDOS FESSIERS		19h30 45' YAKO Attitude		19h15 30' YAKO détente	

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 CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à	1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à	900 CALORIES BRULÉES /H

Fréquentation à volonté !



HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi : de 09h30 à 13h15 et de 17h00 à 21h00 / Mardi : de 09h30 à 13h15 et de 17h00 à 20h00 /
Mercredi : de 17h00 à 20h00 / Jeudi : de 09h30 à 13h15 et de 17h00 à 21h00 / Vendredi : de 12h00 à 20h00 /
Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir condition d'abonnement en club.



Abdos fessiers

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



Step

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