

Planning COLMAR

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45 STEP DEB.	10h00 45 YAKO TRAINING		10h00 30 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45 YAKO PUMP	10h00 30 CUISSES ABDOS FESSIERS
10h45 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h45 30 YAKO INTÉGRAL		10h30 45 YAKO TRAINING	10h45 45 YAKO Attitude	10h30 30 YAKO CHALLENGE
11h30 15 YAKO détente	11h15 30 YAKO détente		11h15 30 YAKO détente		11h00 30 YAKO détente
12h30 30 YAKO CHALLENGE	12h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45 YAKO PUMP	12h30 45 STEP DEB.	
15h00 30 CUISSES ABDOS FESSIERS	15h00 30 YAKO INTÉGRAL	14h00 OUVERT PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30 YAKO détente	15h00 30 CUISSES ABDOS FESSIERS	
15h30 30 YAKO INTÉGRAL	15h30 30 CUISSES ABDOS FESSIERS		15h30 30 YAKO INTÉGRAL	15h30 30 YAKO détente	
17h45 30 YAKO CHALLENGE	17h30 30 CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 30 YAKO INTÉGRAL	17h30 30 YAKO INTÉGRAL	17h30 30 CUISSES ABDOS FESSIERS	
18h15 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 45 YAKO baila	18h00 45 AERO DEB.	18h00 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 45 YAKO PUMP	
19h00 45 YAKO COMBAT	18h45 45 YAKO PUMP	18h45 45 STEP INTER.	18h45 30 YAKO CHALLENGE	18h45 45 YAKO baila	
19h45 45 STEP DEB.	19h30 30 YAKO COMBAT	19h30 30 YAKO CHALLENGE	19h15 45 YAKO COMBAT	19h30 30 YAKO Attitude	
	20h00 30 YAKO Attitude	20h00 30 CUISSES ABDOS FESSIERS	20h00 15 YAKO détente		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO PUMP Soulagez votre corps en brûlant un maximum de calories.	600 CALORIES BRULÉES/H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 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 Attitude Renforcement postural à l'aide de matériel spécifique. Travaillez et postures évanescentes	535 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

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



Step

Système chronométré, énergie autour d'un step.
Durée: 45'



Aéro

Chronométré sur un rythme entraînant, efficacement.
Durée: 45'

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

de 09h30 à 21h00

Mercredi

de 14h00 à 21h00

Samedi

de 09h30 à 12h30

Libre accès 6h-00h 7/7

(du lundi au dimanche, jours fériés inclus)

Sur rendez-vous uniquement de 18h à 21h

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness