

# Planning CONCARNEAU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' YAKO CHALLENGE		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO baïla	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
11h00 30' YAKO détente	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO Attitude		12h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	PERMANENCE CARDIO MUSCU		PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
15h30 30' YAKO détente				15h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 30' YAKO baïla	17h30 45' YAKO Attitude	17h30 30' YAKO UP!	
18h00 45' STEP	18h15 45' YAKO PUMP	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45' AERO	18h00 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h00 45' YAKO BIKING	18h30 45' STEP	19h00 30' YAKO CHALLENGE	18h30 45' YAKO BIKING	
19h15 45' YAKO baïla	19h45 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO Attitude	19h30 30' YAKO UP!	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente		20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' ABDOS FESSIERS		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à <b>1000</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO baïla</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> 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'



### Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti !  
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.