

Planning FALAISE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 45' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	LIBRE ACCÈS	10h00 45' YAKO TRAINING	10h00 30' GYM DOUCE	10h00 30' ABDOS FESSIERS	
10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 30' ABDOS FESSIERS		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	10h30 30' YAKO détente	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU				COACHING CARDIO MUSCU	YAKO détente
12h30 30' YAKO TRAINING			COACHING CARDIO MUSCU	12h30 30' ABDOS FESSIERS		
COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30' GYM DOUCE			15h00 30' GYM DOUCE	LIBRE ACCÈS	
	15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO détente				
17h30 45' STEP DEB.	17h30 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	17h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	COACHING CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO COMBAT		18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL			18h15 45' YAKO baïla
18h45 45' YAKO baïla	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP	19h00 30' YAKO UP!	18h30 45' YAKO COMBAT	COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	19h30 30' YAKO détente	19h15 30' YAKO UP!	19h30 30' YAKO détente	COACHING CARDIO MUSCU		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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 TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 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 20h00
Mercredi
de 17h00 à 20h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Fréquentation à volonté !