

Planning L'AIGLE

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

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 baïla Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES / H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES / H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES / H

Fréquentation à volonté !



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, défilement garanti !
Durée : 45'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 15h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.