

Planning LANNEMEZAN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h30 15' YAKO Attitude		10h00 30' ABDOS FESSIERS		10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS
	10h30 30' YAKO détente		10h30 45' YAKO TRAINING		10h45 45' YAKO Attitude
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h45 30' YAKO baila	12h30 45' YAKO UP!	
				15h00 45' YAKO INTÉGRAL	
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 30' YAKO JUMP	18h00 45' YAKO Attitude	18h00 30' YAKO baila	18h00 45' STEP	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h30 30' YAKO INTÉGRAL	18h45 30' YAKO TRAINING	18h30 45' YAKO PUMP	18h45 30' YAKO UP!	18h45 30' YAKO baila	
19h00 30' YAKO UP!	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' STEP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 30' YAKO détente	

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural allant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Couvrez, sautez, boostez votre cœur	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Soulagez votre corps au brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950 CALORIES BRULÉES /H



Abdos fessiers

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



Step

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

HORAIRES

d'accueil tout public

Lundi, mardi et jeudi
de 10h00 à 12h30
et de 17h00 à 20h30

Mercredi
de 17h00 à 20h30

Vendredi
de 13h15 à 20h30

Samedi
de 09h30 à 12h30

Libre Accès 6h-23h 7J/7

et compris 09h et jours fériés INCLUS dans tous nos abonnements

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness