

# Planning LAON

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30' <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	10h00 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>
10h30 30' <b>YAKO détente</b>	10h30 30' <b>YAKO détente</b>		10h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	10h30 30' <b>YAKO détente</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
12h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 45' <b>STEP DEB.</b>		12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	12h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	
15h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 30' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>		15h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 30' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	
15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h30 30' <b>YAKO détente</b>		15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h30 30' <b>YAKO détente</b>	
17h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	17h30 45' <b>STEP INTER</b>	17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	
18h00 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45' <b>STEP DEB.</b>	18h00 45' <b>YAKO JUMP</b>	18h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h45 45' <b>STEP INTER</b>	18h45 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h00 45' <b>YAKO COMBAT</b>	18h45 45' <b>YAKO JUMP</b>	
19h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	19h30 45' <b>YAKO COMBAT</b>	19h15 60' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	19h45 30' <b>YAKO détente</b>	19h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<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 JUMP</b> Courez, sautez, boostez votre cœur	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 COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> 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 21h00  
Mercredi  
de 16h00 à 21h00  
Samedi  
de 09h30 à 12h30

Fréquentation à volonté !