

Planning LATTES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO CHALLENGE	10h00 45' YAKO BIKING	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO BOXING
10h30 45' YAKO UP!	10h45 30' YAKO détente	10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO détente	10h30 30' YAKO INTÉGRAL
11h15 30' YAKO détente			11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude	10h45 15' ABDOS FLASH
12h30 45' YAKO CHALLENGE	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO UP!	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO PUMP		15h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h45 45' YAKO BALL	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h45 45' YAKO BALL	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h45 45' YAKO BIKING	17h30 45' YAKO UP!	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' YAKO CHALLENGE		
17h45 45' YAKO BIKING					
18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 45' YAKO CHALLENGE	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' AERO DEB.	
19h00 45' STEP INTER	18h45 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' STEP INITIE.	18h45 45' AERO INITIE.	19h00 45' YAKO BIKING	
19h45 45' YAKO UP!	19h15 45' YAKO PUMP	19h15 45' YAKO BIKING	19h45 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO BIKING	19h45 30' ABDOS FESSIERS
	20h00 45' STEP INITIE.				

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant 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 PUMP Soulagez votre corps en brûlant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser.	1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique.	950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BOXING Un cours de combat avec sac de frappe.	1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos.	



Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Du Lundi au Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Vendredi : de 09h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 13h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Emplois, voir conditions d'accès en site.