

# Planning

## LE HAVRE CENTRE VILLE

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

Fréquentation à volonté

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<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 baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</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 JUMP</b> Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CROSS TRAINING</b> Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H



### Abdos fessiers

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



### Step

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



Mon Coach  
**Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 16h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.