

Planning

LE MANS SUD

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 ⁶⁰ YAKO TRAINING	10h00 ⁴⁵ YAKO <i>baila</i>	10h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS	10h00 ³⁰ GYM DOUCE		10h00 ⁶⁰ YAKO TRAINING
11h00 ³⁰ YAKO détente	10h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	10h30 ³⁰ YAKO détente	10h30 ⁴⁵ YAKO Attitude		11h00 ³⁰ YAKO détente
12h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	12h30 ³⁰ YAKO TRAINING	12h30 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL	12h30 ³⁰ YAKO BIKING		
13h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS	15h00 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL	13h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS	13h00 ³⁰ ABDOS FESSIERS		
15h30 ³⁰ YAKO Attitude		15h30 ³⁰ YAKO détente			
17h30 ⁴⁵ STEP	17h30 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	17h30 ³⁰ YAKO+ INTÉGRAL	17h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	17h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS	
18h15 ³⁰ ABDOS FESSIERS	18h15 ³⁰ YAKO JUMP	18h00 ⁴⁵ YAKO UP!	18h00 ⁴⁵ YAKO BIKING	18h00 ⁴⁵ YAKO COMBAT	
18h45 ⁴⁵ YAKO <i>baila</i>	18h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	18h45 ³⁰ ABDOS FESSIERS	18h45 ⁴⁵ YAKO BIKING	18h45 ⁴⁵ YAKO <i>baila</i>	
19h30 ⁴⁵ YAKO+ PUMP	19h15 ⁴⁵ YAKO BIKING	19h15 ⁴⁵ STEP	19h30 ³⁰ YAKO+ PUMP		
	20h00 ³⁰ YAKO détente	20h00 ³⁰ YAKO Attitude	19h30 ³⁰ ABDOS FESSIERS		

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 Détendez votre corps, relaxez-vous	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO JUMP Coursé, sauté, boostez votre cœur	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO+ PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES/H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES/H
YAKO <i>baila</i> Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	900 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Cette séance travaille sur les muscles abdominaux et les fessiers.

Durée: 30'



Gym douce

Étirez-vous, tonifiez vos muscles avec de courts intervalles à basse cadence.

Durée: 30'



Step

Équilibre, coordination, énergie autour du step.

Durée: 30'

l'Orange bleue

Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Vendredi : de 18h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En savoir plus sur nos offres et tarifs