

Planning ROUEN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 60' YAKO TRAINING
10h30 45' STEP DEB.	11h00 30' YAKO détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	
11h15 30' YAKO détente			11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h30 30' YAKO BALL	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' STEP DEB.	17h30 30' YAKO CROSS TRAINING	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO UP!	18h00 30' YAKO JUMP	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO JUMP	
18h45 45' STEP INTER.	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP DEB.	18h45 30' YAKO UP!	18h30 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO JUMP	19h15 45' STEP INTIÉ.	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO CROSS TRAINING	19h00 45' YAKO PUMP	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO détente		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	



HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir condition d'abonnement en club.



Abdos fessiers

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



Step

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