

Planning EVREUX

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO CHALLENGE	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO BALL	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 YAKO CHALLENGE Sem.imp. Sem.paire YAKO baïla	
10h30 30' YAKO baïla	10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 ABDOS FESSIERS	
11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude		11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente	
12h30 45' YAKO TRAINING	12h45 30' ABDOS FESSIERS		12h30 30' YAKO CHALLENGE	12h30 30' YAKO CHALLENGE	12h45 30' YAKO PUMP	COACHING CARDIO MUSCU
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		LIBRE ACCÈS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 30' YAKO BALL	15h30 30' YAKO Attitude			15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO CHALLENGE	
17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' ABDOS FESSIERS			17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO TRAINING
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baïla	18h00 30' YAKO UP!		18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h45 30' YAKO COMBAT	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 30' YAKO CHALLENGE		18h45 30' YAKO UP!	18h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
19h15 30' YAKO CHALLENGE	19h15 45' STEP	19h00 45' ABDOS FESSIERS		19h15 30' YAKO BALL	19h30 30' YAKO baïla	
19h45 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 30' YAKO Attitude		19h45 30' YAKO détente	COACHING CARDIO MUSCU	

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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 COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 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 Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	

Fréquentation à volonté !



Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
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 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.