

Planning MÂCON

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO BIKING	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP	10h30 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude		11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO BIKING	
12h30 45' STEP FONCTIONNEL	12h30 45' YAKO CHALLENGE	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO détente		15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 45' YAKO Attitude	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' YAKO UP!	17h30 30' ABDOS	17h30 45' YAKO PUMP	
18h00 30' YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO PUMP	18h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO CHALLENGE	18h15 45' YAKO BIKING	
18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO CROSS TRAINING	19h00 45' YAKO BIKING	18h45 30' YAKO COMBAT	19h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
19h15 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO UP!	19h45 45' YAKO Attitude	19h15 45' YAKO PUMP	19h45 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h15 15' ABDOS FLASH		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 JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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'