

Planning MONDEVILLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' / 10h30 15' YAKO INTÉGRAL / ABDOS FLASH	10h00 30' / 10h30 30' ABDOS FESSIERS / YAKO INTÉGRAL sem. paire / sem. imp.
10h30 30' YAKO CHALLENGE	10h45 45' YAKO Attitude		10h45 45' YAKO TRAINING	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 45' / 10h30 45' YAKO CROSS TRAINING / YAKO BIKING sem. paire / sem. imp.
11h00 30' YAKO détente			11h30 30' YAKO détente		
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' STEP DEB.		12h45 30' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU	15h00 30' YAKO INTÉGRAL	
15h30 45' YAKO CROSS TRAINING				15h30 45' YAKO TRAINING	
17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 45' YAKO UP!	
18h00 45' STEP DEB.	18h00 30' YAKO CHALLENGE	18h00 45' YAKO UP!	18h00 45' YAKO BIKING	18h15 30' YAKO CHALLENGE	
18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO baila	18h45 45' YAKO PUMP	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO CROSS TRAINING	
19h30 45' YAKO BIKING	19h15 45' STEP INTER	19h30 45' YAKO baila	19h30 45' STEP INTER		
	20h00 30' YAKO détente		20h15 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 baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 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 UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 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'