

Planning

NORT-SUR-ERDRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING	10h00 30' ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' YAKO Attitude	10h45 30' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h30 45' YAKO PUMP		10h30 30' YAKO détente	10h30 30' ABDOS FESSIERS
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING		12h30 45' ABDOS FESSIERS	11h00 45' YAKO CROSS TRAINING
PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU		LIBRE ACCÈS	PERMANENCE CARDIO MUSCU
17h45 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO JUMP	18h00 30' YAKO UP!			
18h15 45' STEP INTER.	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' YAKO Attitude		18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO PUMP
19h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h00 45' YAKO baila	19h15 30' CUISSES ABDOS FESSIERS		19h15 45' YAKO CROSS TRAINING	18h45 45' YAKO Attitude
19h30 30' YAKO UP!	19h45 45' YAKO CROSS TRAINING	19h45 45' STEP DEB.		20h00 45' YAKO baila	19h30 30' ABDOS FESSIERS

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 300 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 700 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 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 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

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'