

Planning PORNIC

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
10h00 30 ABDOS FESSIERS	10h00 60 YAKO TRAINING	10h00 45 STEP	10h00 45 YAKO BIKING	10h00 45 YAKO PUMP	10h00 30 ABDOS FESSIERS
10h30 45 STEP		10h45 45 YAKO Attitude	10h45 30 ABDOS FESSIERS	10h45 45 YAKO Attitude	10h30 30 YAKO INTÉGRAL
11h15 30 YAKO détente	11h00 30 YAKO détente		11h15 30 YAKO détente		11h00 30 YAKO détente
12h35 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h35 45 YAKO BIKING	12h35 45 YAKO COMBAT	12h35 45 YAKO PUMP	12h35 45 YAKO INTÉGRAL ABDOS FLASH	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
15h00 30 YAKO INTÉGRAL	15h00 30 ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	15h00 30 GYM DOUCE	15h00 30 ABDOS FESSIERS	
15h30 30 YAKO détente	15h30 30 YAKO détente		15h30 45 YAKO Attitude	15h30 30 YAKO détente	
17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 30 YAKO INTÉGRAL	17h30 45 YAKO PUMP	17h30 30 ABDOS FESSIERS	
18h00 45 YAKO TRAINING	18h15 45 YAKO baïla	18h00 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h15 45 STEP	18h00 30 YAKO COMBAT	
18h45 45 STEP	18h00 45 YAKO PUMP	18h45 45 YAKO COMBAT	18h00 45 YAKO baïla	18h30 45 YAKO BIKING	
19h30 45 YAKO baïla	19h45 45 YAKO BIKING	19h30 45 YAKO Attitude	19h45 30 ABDOS FESSIERS	19h15 45 YAKO PUMP	
			20h15 15 YAKO détente		

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural abair, mobilité générale, flexibilité et postures énergétiques.	535 CALORIES BRULÉES/H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous.	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO PUMP Soulagez votre corps en brûlant un max de calories.	600 CALORIES BRULÉES/H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement.	750 CALORIES BRULÉES/H
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO BIKING 6 parcours pour une sortie vélo intense.	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense.	900 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Coaxé et focalisé sur le renforcement abdominal et les fessiers.

Durée : 30



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec de coaxes adaptés à tous profils.

Durée : 30



Step

Exploitez votre énergie et dynamisez votre tonus.

Durée : 45

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

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