

Planning REDON

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|---|---|----------------------------------|--|---|
| 10h00 30 ABDOS FESSIERS | 10h00 45 YAKO TRAINING | 10h00 30 YAKO TRAINING | 10h00 45 YAKO BIKING | 10h00 45 YAKO PUMP | 10h00 45 YAKO INTÉGRAL Sem. Imp. Sem. Paire |
| 10h30 45 STEP DEB. | | 10h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS | 10h45 30 GYM DOUCE | 10h45 45 YAKO Attitude | 10h30 30 ABDOS FESSIERS Sem. Imp. Sem. Paire |
| 11h15 30 YAKO détente | 10h45 30 YAKO détente | PERMANENCE CARDIO MUSCU | 11h15 30 YAKO détente | | 11h00 30 YAKO détente |
| 12h30 45 YAKO TRAINING | 12h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS | | 12h30 45 YAKO PUMP | | LIBRE ACCÈS |
| 15h00 30 GYM DOUCE | 15h00 45 YAKO Attitude | 15h00 30 YAKO INTÉGRAL | 15h00 15 ABDOS FLASH | PERMANENCE CARDIO MUSCU | |
| PERMANENCE CARDIO MUSCU | PERMANENCE CARDIO MUSCU | 15h30 30 YAKO détente | 15h15 45 YAKO MIX | | |
| 17h30 45 YAKO CROSS TRAINING | 17h30 15 ABDOS FLASH | 17h30 30 YAKO COMBAT | 17h30 30 YAKO TRAINING | 17h30 45 STEP DEB./INTER. | |
| 18h15 30 ABDOS FESSIERS | 17h45 45 YAKO baïla | 18h00 30 ABDOS FESSIERS | 18h00 30 YAKO INTÉGRAL | 18h15 45 YAKO PUMP | |
| 18h45 30 YAKO COMBAT | 18h30 45 YAKO PUMP | 18h30 45 STEP DEB. | 18h30 45 YAKO BIKING | 19h00 60 YAKO CROSS TRAINING | |
| 19h15 45 YAKO BIKING | 19h15 45 STEP INTER | 19h15 30 YAKO INTÉGRAL | 19h15 15 ABDOS FLASH | PERMANENCE CARDIO MUSCU | |
| 20h00 30 YAKO détente | 20h00 30 ABDOS FESSIERS | 19h45 45 YAKO Attitude | 19h30 60 YAKO baïla | | |

VOS COURS
EN QUELQUES MOTS

CALORIES
BRULÉES PAR HEURE

| | |
|--|----------------------------------|
| YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous | 250 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace | 500 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO PUMP Sculptez 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 COMBAT Vivez un entraînement intense | 900 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés | 650 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio | 800 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense | 800 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO Attitude Renforcement postural à l'aide d'un ballon mobile avec générale, tonification et exercices énergisants | 535 CALORIES BRULÉES/H |
| YAKO MIX Un mix des cours YAKO avec des surprises ! | |

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi : de 09h30 à 21h00 / Vendredi : de 09h30 à 20h30 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En plus des cours, découvrez nos services



Abdos fessiers

Ciblez le travail sur le ventre abdominal et les hanches
Durée : 30'



Gym douce

Détendez votre corps et brûlez avec un cours adapté à tous publics
Durée : 20'



Step

Du bon cardio à l'aide d'un tapis de step
Durée : 45'