

Planning

ST MARTIN DE CRAU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 30' YAKO UP!	09h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	09h30 45' STEP	09h30 45' YAKO PUMP	09h30 30' YAKO TRAINING	10h00 30' YAKO TRAINING
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h15 45' YAKO Attitude	10h15 30' ABDOS FESSIERS	10h15 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS
10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 30' YAKO TRAINING	12h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h45 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 30' YAKO TRAINING	12h30 30' YAKO BIKING	12h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 30' YAKO BALL	12h30 30' ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 45' YAKO BIKING	
15h30 45' YAKO BIKING	15h30 45' YAKO Attitude		15h30 30' YAKO détente		
17h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 45' YAKO TRAINING		
18h15 30' YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO BIKING	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO PUMP	
18h45 45' YAKO BIKING	18h45 30' YAKO UP!	18h30 45' STEP	18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h45 45' YAKO BIKING	
19h30 30' YAKO détente	19h15 45' YAKO PUMP	19h15 30' YAKO BALL	19h15 45' YAKO BIKING	19h30 30' YAKO Attitude	
	20h00 30' ABDOS FESSIERS				

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 BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BALL Renforcement musculaire profond & ergonomique pour votre dos	



Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'



Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
Durée : 45'