

Planning SAINT HERBLAIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30 ABDOS FESSIERS	10h00 45 YAKO TRAINING		10h00 30 YAKO INTÉGRAL	10h00 45 YAKO PUMP	10h00 30 YAKO INTÉGRAL
10h30 30 YAKO détente	10h45 30 YAKO détente		10h30 30 ABDOS FESSIERS	10h45 45 YAKO Attitude	10h30 30 ABDOS FESSIERS
12h30 45 YAKO TRAINING	12h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45 YAKO PUMP	12h30 45 YAKO ORIGINAL <small>com.com com.tpp</small>	12h30 45 YAKO ORIGINAL <small>com.com com.tpp</small>
15h00 30 YAKO INTÉGRAL	15h00 30 ABDOS FESSIERS		15h00 45 YAKO TRAINING	15h00 30 ABDOS FESSIERS	
15h30 30 ABDOS FESSIERS	15h30 30 YAKO détente		15h45 30 ABDOS FESSIERS	15h30 30 YAKO INTÉGRAL	
17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 30 YAKO INTÉGRAL	17h30 45 STEP DEB	17h30 30 YAKO JUMP	
18h15 30 ABDOS FESSIERS	18h00 45 YAKO baïla	18h00 45 YAKO COMBAT	18h15 30 ABDOS FESSIERS	18h00 45 YAKO PUMP	
18h45 45 STEP DEB	18h45 45 YAKO PUMP	18h45 45 YAKO TRAINING	18h45 45 AERO	18h45 30 ABDOS FESSIERS	
19h30 45 YAKO COMBAT	19h30 45 STEP INITIE	19h30 30 ABDOS FESSIERS	19h30 30 YAKO INTÉGRAL	19h15 45 YAKO TRAINING	
20h15 30 YAKO détente	20h15 30 ABDOS FESSIERS	20h00 45 YAKO Attitude	20h00 30 YAKO baïla		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRÛLÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement et posture alliant mobilité générale, flexibilité et postures équilibrées	535
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	500
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	700
YAKO JUMP Coursé, sauté, boostez votre cœur	1400
YAKO PUMP Soulagez votre corps en brûlant un max de calories	735
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	750
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	800
YAKO baïla Dansez sur des rythmes variés	735



Abdos fessiers

C'est à travers le simple abdominal et les fessiers.
Durée : 30'



Gym douce

Entrez dans votre corps musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'



Step

Partez à l'avant-garde. Amenez votre rythme.
Durée : 45'

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness

HORAIRE AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30