

Planning

ST MARTIN DES CHAMPS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' STEP DEB.	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h00 45' GYM DOUCE YAKO détente		10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' YAKO détente		10h45 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCU	10h30 45' STEP DEB.
11h15 30' YAKO détente	COACHING CARDIO MUSCU		11h15 45' YAKO Attitude		11h15 30' YAKO baila
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' STEP INTER.	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
17h45 30' GYM DOUCE		17h45 45' GYM DOUCE YAKO détente		17h45 30' YAKO Attitude	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO TRAINING	18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' YAKO PUMP	18h30 30' YAKO baila	19h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h30 30' YAKO JUMP	18h45 45' YAKO TRAINING	
19h30 30' YAKO JUMP	19h00 45' STEP DEB.	19h30 30' YAKO baila	19h00 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	19h45 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO détente	19h30 45' AERO		

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 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



Abdos fessiers

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



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'



Step

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



Aéro

Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti !
Durée : 45'

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
de 09h00 à 21h00
Mercredi
de 14h00 à 21h00
Samedi
de 09h00 à 13h00

Fréquentation à volonté !