

# Planning

# STRASBOURG LA MEINAU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' YAKO UP!
10h30 30' YAKO Attitude	10h45 30' STEP	10h45 30' YAKO détente		10h30 30' YAKO détente	10h30 15' FESSIERS FLASH
12h15 30' YAKO CHALLENGE	12h15 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h15 45' YAKO TRAINING		12h15 45' YAKO PUMP	11h15 30' YAKO CHALLENGE
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	14h00 45' YAKO Kids 3-5 ans		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAKO détente	15h30 45' YAKO Attitude	15h00 45' YAKO Kids 6-12 ans		15h30 30' YAKO détente	
17h45 15' ABDOS FLASH	17h45 30' YAKO CHALLENGE	17h45 30' YAKO TRAINING	17h45 15' ABDOS FLASH	17h45 30' YAKO CHALLENGE	
18h00 45' YAKO PUMP	18h15 45' YAKO UP!	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' STEP DÉB.	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' STEP INTER.	19h00 45' YAKO PUMP	18h45 30' YAKO baila	18h45 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	
19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h45 15' YAKO détente	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO CHALLENGE	19h15 30' YAKO COMBAT	
20h00 30' YAKO Attitude				19h45 30' YAKO détente	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS &	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>250</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>500</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à <b>1000</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO Kids</b> Des ateliers ludiques de danse pour vos enfants	



HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

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

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.