

Planning TRÉGUEUX

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 45' YAKO BIKING	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO+ INTÉGRAL Sem. Imp. / YAKO+ baila Sem. Paire
10h45 45' YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente		10h45 30' YAKO détente	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS FESSIERS Sem. Imp. / YAKO Attitude Sem. Paire
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL		12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	12h30 45' YAKO PUMP	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE CARDIO MUSCU	
17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' STEP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 45' YAKO UP!	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP	18h15 45' YAKO CROSS TRAINING	18h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO baila	18h45 45' YAKO CROSS TRAINING	19h00 30' YAKO UP!	18h30 45' YAKO BIKING	
19h30 45' YAKO baila	19h30 45' YAKO Attitude	19h30 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO PUMP	19h15 45' YAKO baila	
		20h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h15 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO détente	

VOS COURS & CALORIES EN QUELQUES MOTS BRULÉES PAR HEURE

YAKO Attitude Jusqu'à **535**
CALORIES BRULÉES /H
Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes

YAKO détente Jusqu'à **500**
CALORIES BRULÉES /H
Relâchez votre corps, relaxez-vous

YAKO+ INTÉGRAL Jusqu'à **700**
CALORIES BRULÉES /H
Une tonification générale et efficace

YAKO PUMP Jusqu'à **735**
CALORIES BRULÉES /H
Sculptez votre corps en brûlant un max de calories

YAKO TRAINING Jusqu'à **750**
CALORIES BRULÉES /H
Associez le cardio et le renforcement

YAKO baila Jusqu'à **735**
CALORIES BRULÉES /H
Dansez sur des rythmes variés

YAKO BIKING Jusqu'à **800**
CALORIES BRULÉES /H
8 parcours pour une sortie vélo intense

YAKO UP! Jusqu'à **870**
CALORIES BRULÉES /H
Rebondissez avec une séance fun et dynamique

YAKO CROSS TRAINING Jusqu'à **750**
CALORIES BRULÉES /H
Cours à haute intensité cardio



Abdos fessiers

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



Step

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

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Lundi, mardi, jeudi et
vendredi

de 09h30 à 21h00

Mercredi

de 17h00 à 21h00

Samedi

de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness