

Planning ST NAZAIRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
10h00 30 ABDOS FESSIERS	10h00 30 YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45 YAKO+ PUMP		10h00 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 30 ABDOS FESSIERS
10h30 45 YAKO TRAINING	10h30 30 ABDOS FESSIERS	10h45 45 YAKO Attitude		10h45 45 YAKO détente	10h30 45 YAKO+ PUMP
12h30 45 YAKO+ PUMP	12h30 45 YAKO TRAINING	12h30 45 STEP INTER.	12h30 45 YAKO+ BIKING	12h30 45 YAKO+ INTÉGRAL	
15h00 30 YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30 ABDOS FESSIERS	15h00 30 ABDOS FESSIERS	15h00 45 YAKO TRAINING	15h00 45 STEP DEB.	
15h30 30 ABDOS FESSIERS	15h30 30 YAKO détente	15h30 30 YAKO+ INTÉGRAL		15h45 30 ABDOS FESSIERS	
17h30 45 YAKO TRAINING	17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 30 YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45 YAKO+ BIKING	
18h15 30 ABDOS FESSIERS	18h00 45 YAKO+ balla	18h15 45 AERO	18h00 45 STEP DEB.	18h45 45 YAKO+ PUMP	
18h45 45 STEP INTER.	18h45 45 YAKO+ PUMP	19h00 45 YAKO+ BIKING	18h45 30 ABDOS FESSIERS	19h30 10 YAKO détente	
19h30 30 YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45 YAKO+ BIKING	19h45 30 ABDOS FESSIERS	19h15 45 YAKO+ balla		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS **CALORIES BRULÉES PAR HEURE**

YAKO Attitude
Renforcement postural, abdos mobile, générale, renforce et postures énergétiques
535 CALORIES BRULÉES/H

YAKO détente
Relâchez votre corps, relaxez-vous
300 CALORIES BRULÉES/H

YAKO+ INTÉGRAL
Une tonification générale et efficace
700 CALORIES BRULÉES/H

YAKO+ BIKING
Il parcourt pour une sortie vélo intense
800 CALORIES BRULÉES/H

YAKO+ PUMP
Soulagez votre corps en brûlant un max de calories
600 CALORIES BRULÉES/H

YAKO TRAINING
Associez le cardio et le renforcement
750 CALORIES BRULÉES/H

YAKO+ balla
Dansez sur des rythmes variés
650 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

2 à 3 fois la semaine sur la partie abdominale et les fessiers.
Durée: 30'



Step

1 fois la semaine. À faire au moins 2 fois.
Durée: 45'



Aéro

1 fois la semaine sur un rythme varié, abdos inclus.
Durée: 45'

HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Lundi, Mardi, Mercredi
et Vendredi

de 09h30 à 21h00

Judi

de 12h00 à 21h00

Samedi

de 09h30 à 12h30

Fréquentation à volonté !

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness