

Planning BRISSAC

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16h00 YAKO Attitude		10h00 YAKO PUMP	10h00 ABDOS FESSIERS		10h00 YAKO INTÉGRAL	
10h45 ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	10h30 ABDOS FESSIERS	10h30 YAKO baila		10h30 ABDOS FESSIERS	
PRÉSENCE CARDIO MUSCU		11h00 YAKO détente	11h00 YAKO détente	LIBRE ACCÈS	11h00 YAKO détente	
12h30 YAKO TRAINING	12h30 YAKO UP!	PRÉSENCE CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS		PRÉSENCE CARDIO MUSCU	
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	PRÉSENCE CARDIO MUSCU			LIBRE ACCÈS
17h00 ABDOS FESSIERS	PRÉSENCE CARDIO MUSCU	17h30 YAKO TRAINING	17h30 ABDOS FESSIERS	17h45 CUISSES ABDOS FESSIERS		LIBRE ACCÈS
18h00 YAKO PUMP	18h00 YAKO JUMP	18h30 YAKO baila	18h00 YAKO INTÉGRAL	18h15 YAKO UP!	LIBRE ACCÈS	
18h45 STEP INTER	ABDOS FESSIERS	ABDOS FESSIERS	18h30 YAKO UP!	18h45 YAKO détente		
19h30 YAKO baila	19h00 YAKO Attitude	19h45 YAKO PUMP	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		
LIBRE ACCÈS	ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS				
	LIBRE ACCÈS					

Fréquentation à volonté !



Mon Coach
Fitness

HORAIRES D'ACCUEIL (RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS)

Lundi de 11h30 à 12h30 / Mardi de 17h00 à 19h30 / Mercredi de 11h30 à 12h30 / Jeudi de 16h00 à 17h30 /
Vendredi de 17h00 à 19h30 / Samedi de 11h30 à 12h30

VOS COURS
EN QUELQUES MOTS

CALORIES
BRULÉES PAR HEURE

YAKO Attitude Renforcement postural, abdos, mobilité générale. Travail de et postures équilibrées.	535 CALORIES BRULÉES/H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous.	250 CALORIES BRULÉES/H
YAKO INTÉGRAL Une tonification générale et efficace.	500 CALORIES BRULÉES/H
YAKO JUMP Cocher, sauter, boostez votre cœur.	800 CALORIES BRULÉES/H
YAKO PUMP Sculptez 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 baila Dansez sur des rythmes variés.	650 CALORIES BRULÉES/H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique.	950 CALORIES BRULÉES/H



Abdos fessiers

Travail de tonus sur la région abdominale et les fessiers.
Cours 30'



Step

Cours, chorégraphie, énergie autour du step.
Cours 45'

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

Entrée libre, réservation obligatoire en cours.