

# Planning GÉTIGNÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 60 <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h00 45 <b>YAKO+ baïla</b>	10h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>
10h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>			10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h45 45 <b>YAKO+ Attitude</b>	10h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h00 30 <b>YAKO détente</b>	11h00 30 <b>YAKO détente</b>		11h00 30 <b>YAKO détente</b>		11h00 30 <b>YAKO détente</b>
12h30 45 <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45 <b>YAKO+ PUMP</b>	12h30 45 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	
15h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		15h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	15h00 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 45 <b>YAKO Attitude</b>	15h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30 <b>YAKO détente</b>	15h30 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	
17h30 30 <b>YAKO UP!</b>	17h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45 <b>STEP</b>	17h30 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45 <b>YAKO+ PUMP</b>	
18h00 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	18h00 45 <b>YAKO+ baïla</b>	18h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45 <b>STEP</b>	18h15 45 <b>YAKO TRAINING</b>	
18h30 45 <b>STEP INTER</b>	18h45 45 <b>YAKO+ PUMP</b>	18h45 30 <b>YAKO+ COMBAT</b>	18h45 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	18h45 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
19h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h30 45 <b>YAKO TRAINING</b>	19h15 30 <b>YAKO+ UP!</b>	19h15 45 <b>YAKO+ baïla</b>	19h30 30 <b>YAKO détente</b>	
19h45 30 <b>YAKO détente</b>	20h15 30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h45 30 <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	20h00 45 <b>YAKO Attitude</b>		

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural, assise mobile générale, flexibilité et posture équilibrante	535 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO détente</b> Palchez votre corps, relaxez-vous	300 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	700 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	600 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	750 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ baïla</b> Dansez sur des rythmes variés	650 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ COMBAT</b> Vivez un entraînement intense...	900 CALORIES BRULÉES/H
<b>YAKO+ UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	950 CALORIES BRULÉES/H



#### Abdos fessiers

Collez le front sur le sol, serrez abdos et les fessiers.  
Durée: 30'



#### Step

Reprenez une élévation d'énergie autour de 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**

03 67 80 00 00 - www.moncoachfitness.com

Fréquentation à volonté !



Mon Coach  
**Fitness**