

# Planning LUÇON

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO TRAINING	PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 60' YAKO TRAINING sem. paire
10h45 30' YAKO BIKING	10h45 30' YAKO détente		10h45 45' STEP DÉB.	10h45 45' YAKO Attitude	10h00 30' YAKO baila sem. imp.
12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 30' YAKO JUMP		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING	10h30 30' ABDOS FESSIERS sem. imp.
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' YAKO Attitude	17h30 45' YAKO PUMP
18h15 15' ABDOS FLASH	18h00 45' YAKO baila		18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' STEP INTER.	18h15 30' YAKO JUMP
18h30 45' STEP INTER.	18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL		18h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h00 15' ABDOS FLASH	18h45 30' ABDOS FESSIERS
19h15 45' YAKO PUMP	19h15 45' YAKO BIKING		19h00 45' STEP DÉB.	19h15 45' YAKO baila	19h15 45' YAKO BIKING
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS		19h45 45' YAKO Attitude	20h00 45' YAKO TRAINING	

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>300</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO+ INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>700</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO JUMP</b> Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à <b>800</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 BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H



### Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.

Durée : 30'



### Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.

Durée : 45'



### Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.

Durée : 30'

Fréquentation à volonté !

### HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Du Lundi au Vendredi  
de 09h30 à 21h00

Samedi  
de 09h30 à 12h30



Mon Coach  
**Fitness**