

# Planning MAMERS

| Lundi                               | Mardi                                     | Mercredi                            | Jeudi                               | Vendredi                            | Samedi                              |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 10h00 30<br><b>ABDOS FESSIERS</b>   | 10h00 30<br><b>YAKO</b><br>INTÉGRAL       | 10h00 30<br><b>ABDOS FESSIERS</b>   |                                     |                                     | 10h00 30<br><b>YAKO</b><br>INTÉGRAL |
| 10h30 45<br><b>YAKO</b><br>Attitude | 10h30 30<br><b>YAKO</b><br>détente        | 10h30 45<br><b>YAKO</b><br>TRAINING |                                     | <b>CARDIO MUSCU</b>                 | 10h30 45<br><b>ABDOS FESSIERS</b>   |
| <b>CARDIO MUSCU</b>                 | <b>CARDIO MUSCU</b>                       | <b>CARDIO MUSCU</b>                 |                                     |                                     | 11h00 30<br><b>YAKO</b><br>détente  |
| 12h30 45<br><b>YAKO</b><br>TRAINING | 12h30 45<br><b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b> | 12h30 45<br><b>YAKO</b><br>INTÉGRAL |                                     | 12h30 45<br><b>YAKO</b><br>PUMP     | <b>CARDIO MUSCU</b>                 |
| <b>CARDIO MUSCU</b>                 | <b>CARDIO MUSCU</b>                       | <b>CARDIO MUSCU</b>                 |                                     | <b>CARDIO MUSCU</b>                 |                                     |
|                                     |   |                                     |                                     | 15h00 45<br><b>GYM DOUCE</b>        |                                     |
|                                     |   |                                     |                                     | <b>CARDIO MUSCU</b>                 |                                     |
| 17h30 30<br><b>ABDOS FESSIERS</b>   |   | 17h30 45<br><b>YAKO</b><br>PUMP     | 17h45 45<br><b>STEP</b>             | 17h30 30<br><b>YAKO</b><br>INTÉGRAL |                                     |
| 18h00 45<br><b>STEP INTER.</b>      | 18h00 30<br><b>YAKO</b><br>JUMP           | <b>CARDIO MUSCU</b>                 | 18h30 30<br><b>YAKO</b><br>INTÉGRAL | 18h00 45<br><b>YAKO</b><br>TRAINING |                                     |
| 18h45 45<br><b>YAKO</b><br>PUMP     | 18h30 30<br><b>ABDOS FESSIERS</b>         | 18h45 45<br><b>YAKO</b><br>UP !     | <b>CARDIO MUSCU</b>                 | 18h45 30<br><b>ABDOS FESSIERS</b>   |                                     |
| <b>CARDIO MUSCU</b>                 | 19h00 45<br><b>YAKO</b><br>Attitude       | 19h30 30<br><b>ABDOS FESSIERS</b>   | 19h30 45<br><b>YAKO</b><br>baila    | <b>CARDIO MUSCU</b>                 |                                     |

| VOS COURS<br>EN QUELQUES MOTS   | CALORIES<br>BRÛLÉES PAR HEURE |
|---|-------------------------------|
| <b>YAKO Attitude</b><br>Renforcement postural abais, mobilité, gainage, flexibilité et postures émergentes. | 535<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO détente</b><br>Relâchez votre corps, relaxez-vous.  | 250<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO INTÉGRAL</b><br>Une tonification générale et efficace.  | 500<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO PUMP</b><br>Soulagez votre corps en brûlant un max de calories.                                     | 600<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO TRAINING</b><br>Associez le cardio et le renforcement.  | 750<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO JUMP</b><br>Coursé, sauté, boostez votre cœur.  | 800<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO baila</b><br>Dansez sur des rythmes vanké.  | 650<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |
| <b>YAKO UP !</b><br>Rebondissez avec une séance fun et dynamique.   | 950<br>CALORIES BRÛLÉES/H     |



#### Abdos fessiers

Créneaux réservés aux séances abdos et aux fessiers.  
Durée : 30'



#### Step

Exercice cardiovasculaire, équilibre et tonus abdos.  
Durée : 45'



#### Gym douce

Ordonnée après votre consultation avec un coach adapté à vos besoins.  
Durée : 30'

#### HORAIRES

AVEC ENCADREMENT DES COACHS

#### Horaires

Lundi, mardi et mercredi

de 09h30 à 21h00

Jeudi

de 17h00 à 21h00

Vendredi

de 09h30 à 20h00

Samedi

de 09h30 à 12h30

Fréquentation à volonté !



Mon Coach  
**Fitness**