

Planning ORTHEZ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 45' STEP	10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 45' YAKO BIKING	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 45' YAKO PUMP
11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude		11h15 30' YAKO détente		11h15 45' YAKO BIKING
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP		12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30' GYM DOUCE	15h00 45' STEP DEB.	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' YAKO détente	16h00 45' YAKO Kids	15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS	
17h30 30' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h00 45' YAKO PUMP	18h00 45' YAKO BIKING	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO JUMP	
18h45 45' STEP	19h00 30' YAKO baila	18h30 30' YAKO JUMP	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' YAKO PUMP	19h00 45' STEP	19h15 45' YAKO BIKING	19h00 45' YAKO BIKING	
	20h15 15' YAKO détente	19h45 45' YAKO Attitude		20h00 30' YAKO Attitude	

Fréquentation à volonté !

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
YAKO Attitude Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à 535 CALORIES BRULÉES /H
YAKO détente Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à 250 CALORIES BRULÉES /H
YAKO+ INTÉGRAL Une tonification générale et efficace	Jusqu'à 500 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO PUMP Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à 600 CALORIES BRULÉES /H
YAKO TRAINING Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à 750 CALORIES BRULÉES /H
YAKO baila Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO BIKING 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO Kids Des ateliers ludiques de danse pour vos enfants	



Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'



Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'



Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
Durée : 45'