

Planning LYON PART DIEU

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	09h00 45' YAKO TRAINING	09h00	09h00 45' YAKO BIKING	09h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS
09h45 45' YAKO BIKING	09h45 45' YAKO PUMP	COACHING CARDIO MUSCU	09h45 45' YAKO Attitude	09h45 30' YAKO détente	9h30 45' YAKO BIKING
10h30 30' YAKO détente	10h30 45' YAKO Attitude		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	10h15 45' YAKO TRAINING
11h45 45' YAKO Attitude	11h45 30' YAKO BIKING		11h45 45' YAKO baila	11h45 45' YAKO TRAINING	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h15 45' YAKO PUMP	COACHING CARDIO MUSCU	12h30 30' YAKO détente	12h30 45' YAKO BIKING	COACHING CARDIO MUSCU
13h15 30' YAKO BIKING	13h00 30' STEP	13h00 45' YAKO Attitude	COACHING CARDIO MUSCU	13h15 45' YAKO COMBAT	12h30 LIBRE ACCÈS
15h00 45' YAKO TRAINING	15h00 30' YAKO détente	COACHING CARDIO MUSCU	15h00 45' YAKO Attitude	COACHING CARDIO MUSCU	13h45 COACHING CARDIO MUSCU
17h45 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO baila	18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO BIKING	17h45 30' ABDOS FESSIERS	16h30 LIBRE ACCÈS
18h30 45' YAKO baila	18h45 45' YAKO Attitude	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO BIKING	
19h15 45' YAKO PUMP	19h30 45' YAKO TRAINING	19h30 45' YAKO BIKING	19h15 45' YAKO COMBAT	19h00 45' YAKO Attitude	
20h00 30' YAKO COMBAT	20h15 45' YAKO BIKING	20h15 30' YAKO détente	20h00 45' YAKO Attitude	LIBRE ACCÈS	

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 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 COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 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

ABDOS FESSIERS	Abdos fessiers Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers. Durée : 30'
STEP	Step Rythme, chorégraphie, énergie autour du step. Durée : 45'

HORAIRES AVEC ENCADREMENT DES COACHS

Du lundi au vendredi
de 09h00 à 21h00

Samedi
de 9h00 à 12h30
et de 13h45 à 16h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir condition d'abonnement en club.

Fréquentation à volonté !