

Planning

LA CHAPELLE-BASSE-MER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h45 30' ABDOS FESSIERS	09h45 45' YAKO TRAINING	09h45 45' YAKO PUMP	LIBRE ACCÈS	09h45 30' ABDOS FESSIERS	10h00 YAKO INTÉGRAL
10h15 45' STEP DEB.	10h30 30' YAKO détente	10h30 45' YAKO Attitude		10h15 30' YAKO INTÉGRAL	10h30 ABDOS FESSIERS
CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU		10h45 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente
12h30 30' YAKO BIKING	12h30 30' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO CROSS TRAINING		CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO INTÉGRAL	15h00 30' GYM DOUCE		12h30 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO détente		15h30 45' YAKO TRAINING	
17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h45 30' ABDOS FESSIERS	17h45 30' YAKO INTÉGRAL		17h45 45' YAKO baila	18h00 30' ABDOS FESSIERS
18h15 45' YAKO baila	18h15 45' STEP INTER	18h15 45' STEP DEB.		18h30 45' YAKO Attitude	18h30 30' YAKO BIKING
19h00 30' YAKO INTÉGRAL	19h00 45' YAKO PUMP	19h00 30' ABDOS FESSIERS		19h15 30' YAKO UP!	19h00 45' YAKO Attitude
19h30 30' YAKO UP!	19h45 45' AERO	19h30 30' YAKO BIKING		19h45 30' ABDOS FESSIERS	
20h00 30' YAKO détente					

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 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 CROSS TRAINING Cours à haute intensité cardio	Jusqu'à 800 CALORIES BRULÉES /H
YAKO UP! Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à 950 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'
- AERO** : Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti ! Durée : 45'

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : de 09h30 à 21h00 / Jeudi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7

En option, voir condition d'abonnement en club.