

Planning LE MANS EST

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS		10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL			10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h00 30' YAKO détente	PERMANENCE CARDIO MUSCU	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO CHALLENGE
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 30' YAKO CHALLENGE		12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 FERMETURE DU CLUB
PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30' YAKO Attitude	PERMANENCE CARDIO MUSCU		15h00 45' YAKO+ INTÉGRAL	
	PERMANENCE CARDIO MUSCU		16h00 OUVERTURE DU CLUB	PERMANENCE CARDIO MUSCU	
17h30 45' STEP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' YAKO CHALLENGE	
18h15 45' YAKO PUMP	18h00 30' YAKO COMBAT	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP	18h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h00 30' YAKO JUMP	18h30 30' YAKO JUMP	18h45 30' YAKO COMBAT	18h45 45' YAKO baïla	18h30 30' YAKO détente	
19h30 45' YAKO TRAINING	19h00 45' YAKO Attitude	19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' YAKO TRAINING	
PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	PERMANENCE CARDIO MUSCU	

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 baïla Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à 650 CALORIES BRULÉES /H
YAKO COMBAT Vivez un entraînement intense	Jusqu'à 900 CALORIES BRULÉES /H
YAKO CHALLENGE 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à 1000 CALORIES BRULÉES /H
YAKO JUMP Courez, sautez, boostez votre cœur	Jusqu'à 800 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'