

## TES OBJECTIFS. TES COMBOS.

 **Abdos-fessiers**

 **Cardio training**

 **Boxe**

 **Step**

 **Pilates**

**+ de filtres**



**Cours Abdos-fessiers**

 ≈ 400 cal  30 min



**Cours de gym douce**

 ≈ 300 cal  30 min



**Cours de step**

 ≈ 600 cal  45 min



**Cours d'aérobic**

 ≈ 1000 cal  45 min



**Yako Yoga**

 ≈ 300 cal  45 min



**Yako Cross-training**

 ≈ 700 cal  45 min



## Yako Pump

🔥 ≈ 550 cal ⌚ 45 min

Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.



## Yako Up

🔥 ≈ 700 cal ⌚ 45 min

Rebondissez avec une séance fun et dynamique.



## Yako Jump

🔥 ≈ 700 cal ⌚ 45 min

Courez, sautez, boostez votre coeur.



## Yako Integral

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 30 min

Une tonification générale et efficace.



## Yako Détente

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 30 min

Relâchez votre corps, relaxez-vous.



## Yako Training

🔥 ≈ 480 cal ⌚ 45 min

Associez le cardio et le renforcement.





## Yako Biking

🔥 ≈ 600 cal ⌚ 45 min

8 parcours pour une sortie vélo intense.



## Yako Baila

🔥 ≈ 550 cal ⌚ 45 min

Dancez sur des rythmes variés



## Yako Attitude

🔥 ≈ 400 cal ⌚ 45 min

Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.