



Cours Abdos-fessiers

🔥 ≈ 400 cal ⌚ 30 min



Cours d'aérobic

🔥 ≈ 1000 cal ⌚ 45 min



Cours de gym douce

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 30 min



Cours de step

🔥 ≈ 600 cal ⌚ 45 min



Yako 360

🔥 ≈ 1000 cal ⌚ 45 min

Prenez part à la révolution small group training



Yako Attitude

🔥 ≈ 400 cal ⌚ 45 min

Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.



Yako Baila

🔥 ≈ 550 cal ⌚ 45 min

Dancez sur des rythmes variés



Yako Biking

🔥 ≈ 600 cal ⌚ 45 min

8 parcours pour une sortie vélo intense.



Yako Boxing

🔥 ≈ 600 cal ⌚ 45 min

Véritable combat avec sac de frappe



Yako Challenge

🔥 ≈ 650 cal ⌚ 30 min

30 minutes pour se dépasser.



Yako Combat

🔥 ≈ 700 cal ⌚ 45 min

Vivez un entraînement intense.



Yako Cross-training

🔥 ≈ 700 cal ⌚ 45 min

Cours à haute intensité cardio.



Yako Détente

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 30 min

Relâchez votre corps, relaxez-vous.



Yako Integral

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 30 min

Une tonification générale et efficace.



Yako Jump

🔥 ≈ 700 cal ⌚ 45 min

Courez, sautez, boostez votre coeur.



Yako Moove

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 60 min

Le Yako pour les ados



Yako Pilates

🔥 ≈ 300 cal ⌚ 45 min

Optimise les bienfaits sur la santé.



Yako Pump

🔥 ≈ 550 cal ⌚ 45 min

Sculptez votre corps en brûlant un max de



Yako Training

🔥 ≈ 480 cal ⌚ 45 min

Associez le cardio et le renforcement.



Yako Up

🔥 ≈ 700 cal ⌚ 45 min

Rebondissez avec une séance fun et dynamique.