




# PLANNING DES COURS COLLECTIFS A PARTIR DU 27 AOÛT 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 h 30' Abdos-fessiers	9 h 45' Pilates		10 h 45' Body Sculpt	10 h 60' Yako Latino Zumba	10 h 30' Culture physique
10 h 30 45' Step Niv 1-2	10 h 30 45' Yako Pump Body barre		10 h 45 30' Yako Jump		10 h 30 30' Abdos-fessiers
11 h 15 30' Stretch	11 h 15 30' Stretch		11 h 15 15' Stretch	11 h 30' Stretch	11 h 30' Stretch
12 h 30 45' Yako Pump Body barre	12 h 30 45' Abdos-fessiers Taille		12 h 30 45' Yako Training Interval circuit	12 h 30 45' Yako Jump	
15 h 30' Abdos-fessiers	15 h 30' Culture physique		15 h 45' Pilates	15 h 30' Pilates	
15 h 30 45' Yako Pump Body barre	15 h 30 30' Abdos-fessiers	16 h 30 45' Pilates	15 h 45 30' Abdos-fessiers	15 h 30 45' Step Niv 1-2	
17 h 30 30' Culture Physique	17 h 30 30' Spécial Dos	17 h 15 30' Culture Physique	17 h 30 45' Step Niv 1-2	17 h 30 30' CAF Cuisses-Abdos-Fessiers	
18 h 00 45' Yako Training Interval circuit	18 h 30' Yako Combat	17 h 45 45' Step Niv 2-3	18 h 15 30' Culture physique	18 h 45' Yako Pump Body barre	
18 h 45 30' Abdos Fessiers	18 h 30 30' Abdos-fessiers	18 h 30 45' Aéro Yako Bike	18 h 45 30' Yako Jump	18 h 45 45' Yako Latino Zumba	
19 h 15 45' Yako Baila	19 h 45' Yako Latino Zumba	19 h 15 30' Abdos fessiers	19 h 15 30' Abdos-fessiers	19 h 30 45' Yako Attitude	
20 h 00 30' Stretch	19 h 45 45' Yako Pump Body barre	19 h 45 45' Stretch	19 h 45 45' Yako Pump Body barre Yako Training Interval circuit		

 Semaine paire

 Renforcement musculaire, tonification

 Méthode de Renforcement musculaire basée sur les muscles profonds

 Endurance, dépense calorique

 Détente, relaxation, étirements

