

PROGRAMA

CLASES COLECTIVAS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| CARDIO Y MUSCULACIÓN | | | | | |
| 08.30 YAK BOXING 30' | 08.30 YAK Attitude PILATES 45' | 08.30 GAP 30' | | | |
| 09.15 YAK BIKING 45' | 09.30 YAK INTEGRAL 30' | 09.15 YAK CHALLENGE 30' | 09.15 YAK PUMP 45' | 09.15 YAK COMBAT 45' | 10.00 YAK BIKING 45' |
| 10.15 YAK CHALLENGE 30' | 10.00 YAK BOXING 45' | 10.00 YAK Attitude 45' | 10.15 YAK baila 45' | 10.15 YAK CHALLENGE 30' | 11.00 YAK INTEGRAL 30' |
| CARDIO Y MUSCULACIÓN | | | | | |
| 14.30 YAK INTEGRAL 30' | 14.30 YAK Attitude PILATES 45' | 14.30 YAK PUMP 30' | 14.30 GAP 30' | | |
| 15.00 YAK Attitude 45' | 15.30 YAK CHALLENGE 30' | 15.00 YAK BOXING 30' | 15.30 YAK détente 30' | 15.00 GAP 30' | |
| CARDIO Y MUSCULACIÓN | | | | | |
| 18.00 STEP 45' | 18.00 YAK BOXING 45' | 18.00 YAK INTEGRAL 30' | 18.00 YAK COMBAT 45' | 18.00 YAK Attitude 45' | |
| 18.45 YAK PUMP 45' | 18.45 GAP 30' | 18.30 YAK baila 45' | 18.45 YAK PUMP 45' | 18.45 GAP 30' | |
| 19.30 YAK COMBAT 45' | 19.15 YAK BIKING 45' | 19.15 YAK PUMP 45' | 19.30 YAK baila 45' | 19.15 YAK BOXING 45' | |
| 20.15 YAK Attitude PILATES 45' | 20.00 YAK baila 45' | 20.00 YAK BOXING 45' | 20.15 GAP 30' | | |
| 21.00 YAK CHALLENGE 30' | 20.45 YAK PUMP 45' | 20.45 YAK Attitude PILATES 45' | | | |

| TUS CLASES EN POCAS PALABRAS | CALORÍAS QUEMADAS POR HORA |
|--|--|
| YAK Attitude Tonifica tu cuerpo con esta clase inspirada en yoga y tai-chí | Hasta 535 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK Attitude PILATES Cuida tu salud realizando movimientos de pilates para el cuerpo y la mente | Hasta 600 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK détente Relaja tu cuerpo, relaja tu mente | Hasta 250 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK PUMP Esculpe tu cuerpo quemando un máximo de calorías | Hasta 600 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK baila Baila sobre ritmos variados | Hasta 650 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK BIKING 8 recorridos para una salida en bici intensa | Hasta 800 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK COMBAT Vive un entrenamiento intenso | Hasta 900 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK INTEGRAL Una tonificación total y eficaz | Hasta 500 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK CHALLENGE 30 minutos para superarte | Hasta 1000 CALORÍAS QUEMADAS/H |
| YAK BOXING Una clase de combat con saco de boxeo | Hasta 950 CALORÍAS QUEMADAS/H |

Acceso ilimitado!

- GAP** Glúteos, Abdominales y Piernas
Orientado al trabajo específico sobre la zona de glúteos, abdominales y piernas
Duración : 30'
- STEP** Step
Ritmo, coreografías dinámicas y energía con un step
Duración: 30'