

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'