

Mapa de aulas

Águeda

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:0045' GRYT	7:007:00 yako up45' yako integral45'	7:007:00 yako pump45' GRYT45'	7:007:00 yako training45' GAP45'	7:007:00 yako biking45' GRYT45'	
09:3045' GRYT	9:3055' WOD	09:3045' GRYT	9:3055' WOD	09:3045' GRYT	9:3045' BOOTCAMP
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	9:3045' TEAM TRAINING
12:3012:30 yako pilates45' yako training45'	12:3012:30 GAP30' WOD55'	12:3012:30 yako training45' yako détente45'	12:3012:30 yako pump45' WOD45'	12:3012:30 yako up45' yako training45'	11:3045' yako biking
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	ACESSO LIVRE
18:3045' yako training	18:0045' yako pump	18:3045' yako training	18:0030' GAP	18:0030' yako integral	
19:0055' WOD	18:3055' WOD	18:4545' yako up	18:3055' WOD	18:3045' yako training	
19:3045' yako biking	19:3045' yako détente	19:3045' yako biking	19:3045' yako pilates	19:4555' WOD	
19:4545' yako up	19:4545' GRYT	19:4055' WOD	19:4045' GRYT	19:3045' yako biking	
20:0055' WOD	COACHING CARDIO MUSCU	20:3055' WOD	20:1545' yako pump	COACHING CARDIO MUSCU	

Acesso ilimitado!

AULAS	CALORIAS
EXPLICAÇÃO DE CADA AULA	& QUEIMADO POR HORA
yako détente	ATÉ 250 CALORIAS QUEIMADAS / H Relaxar o teu corpo, relaxar a tua mente.
yako pilates	ATÉ 300 CALORIAS QUEIMADAS / H Melhora a tua forma e fortalece a tua postura.
yako integral	ATÉ 500 CALORIAS QUEIMADAS / H Uma tonificação total e eficaz.
yako pump	ATÉ 600 CALORIAS QUEIMADAS / H Modela seu corpo queimando o máximo de calorias
yako training	ATÉ 750 CALORIAS QUEIMADAS / H Associa o cardio ao esforço muscular.
yako biking	ATÉ 800 CALORIAS QUEIMADAS / H 8 percursos para um treino de bicicleta intenso.
yako up	ATÉ 950 CALORIAS QUEIMADAS / H Salta numa aula divertida e dinâmica.

GAP	Glúteos, Abdominais e Pernas Aula orientada para o trabalho específico da zona dos glúteos, abdominais e pernas Duração: 30'
----------------	---

HORÁRIOS ATENDIMENTO AO CLIENTE

De segunda a sexta-feira:
de 7:00 a 21:00
Sábado:
de 9:00 a 13:00

ACESSO LIVRE 6H-23H – 7D/7 Ver condições de inscrição no ginásio
--