

Planning **Englos**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 45' YAKO intensa	10h45 30'		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45'	10h30 45' YAKO TRAINING <small>Sem. impaire</small>
11h15 30' YAKO détente	YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	YAKO Attitude	11h15 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO COMBAT + ABDOS FESSIERS	12h30 45' ABDOS FESSIERS	12h00 - 17h30	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO intensa <small>Sem. impaire</small>	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP	PERMANENCE MUSCU CARDIO	15h00 45' YAKO TRAINING	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h45 30' GYM DOUCE	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP DEB.	17h30 45' AERO	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' STEP INTER.	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 30' YAKO COMBAT	18h45 45' AERO	18h45 45' YAKO intensa	
19h30 30' YAKO JUMP	19h30 45' STEP INIT.	19h00 45' YAKO Attitude	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' YAKO PUMP	
20h00 30' YAKO détente	20h15 15' ABDOS FLASH	19h45 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO baila	20h15 30' YAKO détente	

Fréquentation à volonté

Horaires

Lundi, mardi, jeudi
et vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 12h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30