

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 45' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO BIKING
10h45 30' YAKO <i>baila</i>			10h45 45' GYM DOUCE	10h45 45' YAKO TRAINING	10h45 45' YAKO <i>Attitude</i>
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente				
12h15 45' YAKO BIKING	12h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h15 45' YAKO PUMP	12h15 45' YAKO BIKING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 45' YAKO TRAINING	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO <i>Attitude</i>	15h30 30' YAKO détente		15h45 30' YAKO détente	15h30 30' GYM DOUCE	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' AERO	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 45' YAKO PUMP	18h00 30' YAKO COMBAT	18h00 45' STEP DEB.	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO <i>baila</i>	
19h00 30' YAKO JUMP	18h30 45' YAKO PUMP	18h45 30' YAKO JUMP	18h45 45' YAKO BIKING	18h30 45' STEP INTER.	
19h30 45' STEP DEB.	19h15 45' YAKO BIKING	19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' YAKO TRAINING	19h15 30' YAKO COMBAT	
20h15 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h45 45' YAKO <i>Attitude</i>	20h15 30' YAKO détente	19h45 45' YAKO <i>Attitude</i>	

Fréquentation à volonté