

# Planning Audincourt

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 60' <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h00 30' <b>YAKO JUMP</b>	10h00 45' 10h00 45' <b>STEP AERO</b> sem. paire sem. imp.
10h30 45' <b>STEP DEB</b>	11h00 45' <b>YAKO Attitude</b>		10h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	10h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h45 30' 10h45 30' <b>YAKO PUMP ABDOS FESSIERS</b> sem. paire sem. imp.
11h15 30' <b>YAKO détente</b>			11h15 30' <b>GYM DOUCE</b>	11h15 30' <b>YAKO Attitude</b>	11h15 45' 11h15 45' <b>YAKO bails UP!</b> sem. paire sem. imp.
12h30 45' <b>YAKO bails</b>	12h30 45' <b>YAKO JUMP ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>STEP INTER.</b>	12h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	
14h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	14h15 45' <b>STEP INITIE</b>	<b>PERMANENCE CARDIO MUSCU</b>	14h15 45' <b>YAKO bails</b>	14h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h00 45' <b>AERO</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	14h45 30' <b>YAKO COMBAT</b>	
17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 45' <b>STEP INTER.</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h15 45' <b>AERO INTER.</b>	18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h00 45' <b>AERO</b>	
18h45 45' <b>YAKO UP!</b>	19h00 60' <b>YAKO bails</b>	18h45 45' <b>STEP DEB</b>	19h00 30' <b>YAKO COMBAT</b>	18h45 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	
19h30 30' <b>YAKO PUMP</b>	20h00 30' <b>YAKO détente</b>	19h30 45' <b>YAKO bails</b>	19h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h15 45' <b>YAKO UP!</b>	
20h00 45' <b>YAKO Attitude</b>		20h15 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	20h00 45' <b>YAKO UP!</b>	20h00 30' <b>YAKO détente</b>	

Fréquentation à volonté

Horaires avec encadrement des coaches  
Lundi, mardi, jeudi et vendredi  
de 09h30 à 21h00  
Mercredi  
de 14h00 à 21h00  
Samedi  
de 09h30 à 12h30

Accès libre 0h-23h 7J/7  
en option pour certains et/ou