











Toutes vos activités en illimité

Planning

Libre Accès 6h-23h 7J/7
Éducation, voir conditions d'abonnement en club

Cours collectifs

Yako, un concept exclusif de cours !

Abdos fessiers 30' Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers. 	Gym douce 30' Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics. 	Step 45' Rythme, chorégraphie, énergie autour du step. 	Aéro 45' Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti ! 
---	---	---	---

Cardio-training Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...	Musculation Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...	Détente Sauna
---	--	-------------------------

Programmes personnalisés

- Récupération post-natale
- Préparation sportive
- Gym pour séniors
- Musculation
- Cardio-training,
- Affinement

Professeurs diplômés d'Etat

Règlements par chèques, carte bancaire, espèces ou prélèvements. Chèques vacances acceptés.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO BALL	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL Sem. imp. / YAKO+ Kala Sem. paire
10h30 30' YAKO baila			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 45' YAKO Attitude	10h30 30' YAKO BALL Sem. imp. / ABDOS FESSIERS Sem. paire
11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h45 30' ABDOS FESSIERS		12h30 30' ABDOS FESSIERS	12h45 30' YAKO BALL	
13h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' YAKO BALL		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' GYM DOUCE	
17h30 45' YAKO+ PUMP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP DEB.	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO intensa	
18h45 30' YAKO COMBAT	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO intensa	18h45 45' AERO	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h15 30' YAKO JUMP	19h15 45' STEP INIT.	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 45' YAKO+ PUMP	19h15 30' YAKO baila	
19h45 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 30' YAKO COMBAT	20h15 15' ABDOS FLASH	19h45 30' YAKO BALL	

Fréquentation à volonté

Pratiques individuelles