

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 - 30' ABDOS FESSIERS	10h00 - 60' YAKO TRAINING		10h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 - 45' YAKO+ PUMP	10h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 - 45' STEP			10h30 - 30' ABDOS FESSIERS	10h45 - 45' YAKO Attitude	10h30 - 30' ABDOS FESSIERS
11h15 - 30' YAKO-- détente	11h00 - 30' YAKO-- détente	11h30 - 17h45	11h00 - 30' YAKO-- détente		11h00 - 30' YAKO-- détente
12h15 - 45' YAKO TRAINING	12h15 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h15 - 45' YAKO+ PUMP	12h15 - 45' YAKO JUMP / YAKO-- détente	
15h00 - 30' ABDOS FESSIERS	15h00 - 45' STEP	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 - 30' GYM DOUCE	15h00 - 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 - 45' YAKO Attitude	15h45 - 30' ABDOS FESSIERS		15h30 - 30' YAKO-- détente	15h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 - 45' YAKO TRAINING	17h45 - 30' ABDOS FESSIERS	17h45 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h45 - 30' ABDOS FESSIERS	17h45 - 30' YAKO JUMP	
18h15 - 30' ABDOS FESSIERS	18h15 - 30' YAKO+ baïla	18h15 - 45' STEP	18h15 - 45' YAKO TRAINING	18h15 - 45' YAKO+ PUMP	
18h45 - 45' STEP	18h45 - 45' YAKO+ PUMP	19h00 - 30' ABDOS FESSIERS	19h00 - 30' YAKO+ baïla	19h00 - 45' YAKO Attitude	
19h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 - 45' STEP DEB.	19h30 - 45' AERO	19h30 - 30' ABDOS FESSIERS		
20h00 - 30' YAKO-- détente	20h15 - 30' ABDOS FESSIERS	20h00 - 45' YAKO Attitude	20h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL		

Fréquentation à volonté