

# Planning Dunkerque

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h15 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h15 45' YAKO BIKING		10h15 30' YAKO JUMP	10h15 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h15 45' YAKO TRAINING
11h00 45' YAKO Attitude	11h00 15' ABDOS FLASH		10h45 30' YAKO BALL	11h00 30' YAKO CROSS TRAINING	11h00 45' YAKO Attitude
12h30 45' YAKO UP! sem. paire	12h30 45' YAKO ABDOS FLASH sem. imp.	12h30 45' PERM. MUSCU	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BALL	12h30 45' PERM. MUSCU + CARDIO
15h00 30' YAKO CROSS TRAINING	15h00 30' YAKO BALL	+ CARDIO	15h00 30' YAKO CROSS TRAINING	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAKO BALL	15h30 45' YAKO TRAINING		15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h30 30' ABDOS FESSIERS	
17h30 45' YAKO UP!	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO BALL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 30' YAKO JUMP	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO UP!	
18h45 30' YAKO COMBAT	18h30 45' YAKO PUMP	18h45 45' AERO	18h45 45' STEP DEB.	18h45 45' YAKO PUMP	
19h15 45' YAKO BIKING	19h15 45' STEP DEB.	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO TRAINING	19h30 45' YAKO BIKING	
20h00 30' ABDOS FLASH	20h00 30' YAKO BALL	20h00 30' YAKO CROSS TRAINING	20h00 30' ABDOS FLASH	20h00 30' YAKO détente	

Fréquentation à volonté

## Horaires

Lundi au Vendredi  
de 10h00 à 21h00

Samedi  
de 10h00 à 13h00