

Planning NOGENT-LE-ROU

Fréquentation à volonté

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 45' STEP			09h30 30' ABDOS FESSIERS	09h30 30' YAKO <i>baila</i>	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h15 30' YAKO INTÉGRAL	10h00 45' YAKO <i>PUMP</i>		10h00 45' YAKO TRAINING	10h00 45' YAKO <i>Attitude</i>	10h30 30' ABDOS FESSIERS
10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' YAKO <i>détente</i>		10h45 30' GYM DOUCE	CARDIO MUSCU	11h00 30' YAKO <i>détente</i>
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 30' 45' YAKO CHALLENGE <small>Sens. Païre</small>		12h30 45' STEP	12h30 30' ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO CHALLENGE		15h00 30' YAKO INTÉGRAL	15h00 30' YAKO <i>baila</i>	
15h30 45' YAKO <i>Attitude</i>	15h30 30' YAKO <i>détente</i>		15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAKO <i>détente</i>	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 45' YAKO <i>Attitude</i>	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO <i>PUMP</i>	18h15 45' YAKO <i>baila</i>	18h00 45' STEP	18h00 45' YAKO <i>baila</i>	
18h45 45' STEP	19h00 30' YAKO CHALLENGE	19h00 30' YAKO <i>JUMP</i>	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAKO <i>détente</i>	
19h30 30' YAKO <i>détente</i>	19h30 30' YAKO INTÉGRAL	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO <i>Attitude</i>	CARDIO MUSCU	
CARDIO MUSCU	20h00 30' ABDOS FESSIERS	CARDIO MUSCU	20h00 30' YAKO CHALLENGE		

Horaires

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
de 09h00 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30