

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO CROSS TRAINING		10h00 45' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO CROSS TRAINING	10h00 30' YAKO INTÉGRAL Sem. Paire	10h00 45' YAKO UP ! Sem. Imp.
10h30 45' YAKO UP !	10h45 15' ABDOS FLASH		10h45 45' YAKO Attitude	10h45 15' ABDOS FLASH	10h30 30' ABDOS FESSIERS Sem. Paire	10h45 15' ABDOS FLASH Sem. Imp.
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente			11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS	PERM. MUSCU	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO UP !	PERM. MUSCU	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO UP !		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS		
15h30 45' STEP	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO INTÉGRAL		
17h30 45' YAKO baila	17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' YAKO UP !		17h30 30' YAKO INTÉGRAL
18h15 45' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO UP !		18h00 30' YAKO INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS		18h00 45' STEP
19h00 30' YAKO UP !	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO baila	18h45 45' AERO	18h45 30' ABDOS FESSIERS		
19h30 30' YAKO INTÉGRAL	19h30 30' YAKO JUMP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO CROSS TRAINING	19h15 30' YAKO détente		
20h00 30' YAKO détente	20h00 15' ABDOS FLASH	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO détente			

Fréquentation à volonté