

Planning Alençon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' GYM DOUCE		10h00 30' YAK+ INTÉGRAL	10h00 45' YAK+ PUMP	10h00 30' YAK+ INTÉGRAL
10h30 45' YAK+ PUMP	10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAK+ Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAK+ détente	11h00 30' YAK+ détente		11h00 30' YAK+ détente		11h00 45' STEP
12h30 45' YAK+ TRAINING	12h30 45' YAK+ BIKING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' STEP	12h30 45' YAK+ UP!	CARDIO MUSCU
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAK+ baila	CARDIO MUSCULATION	15h00 45' YAK+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAK+ INTÉGRAL	15h30 45' STEP	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h45 30' YAK+ détente	
17h30 45' STEP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' AERO	17h30 45' STEP	17h30 45' STEP INTER.	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP INTER.	18h15 30' YAK+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAK+ PUMP	
18h45 45' YAK+ UP!	18h45 30' YAK+ INTÉGRAL	18h45 45' STEP INTER.	18h45 45' YAK+ BIKING	19h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 45' YAK+ PUMP	19h15 45' YAK+ baila	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAK+ INTÉGRAL	19h30 45' YAK+ BIKING	
CARDIO MUSCU	20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAK+ détente	CARDIO MUSCU	CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 12h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30