

Planning Arras

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

Fréquentation à volonté

Horaires :
Du lundi au vendredi
09h00 à 21h00

Samedi
09h00 à 12h30