

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO CROSS TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 60' YAKO TRAINING Sem. Imp.	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL Sem. Paire
10h30 30' YAKO UP!			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO BIKING	10h30 30' ABDOS FESSIERS	
11h00 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO détente		11h00 45' YAKO Attitude		11h00 45' YAKO Attitude	
12h30 45' YAKO CROSS TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS Sem. Imp.		12h30 45' YAKO+ PUMP	12h30 30' YAKO UP!		
	12h30 45' YAKO BIKING Sem. Paire					
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO UP!	14h00-17h00 PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 45' YAKO CROSS TRAINING	15h00 30' ABDOS FESSIERS		
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS			15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		
17h30 45' YAKO CROSS TRAINING Sem. Imp.	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO BIKING	17h30 45' YAKO+ PUMP	17h30 45' YAKO CROSS TRAINING		
17h30 30' YAKO BIKING Sem. Paire						
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO PUMP	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO BIKING		
18h45 45' STEP INTER.	18h45 30' YAKO UP!	18h30 30' YAKO JUMP	18h45 45' STEP DEB.	19h00 45' YAKO UP!		
19h30 45' YAKO DANCE	19h15 45' AERO	19h00 45' YAKO PUMP	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h45 30' GYM DOUCE		
20h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO détente	20h00 45' YAKO Attitude	20h15 30' YAKO détente		

Fréquentation à volonté