

Planning Chartres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' STEP DEB.	10h00 30' ABDOS FESSIERS		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL Sem. Imp.
10h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 30' GYM DOUCE		10h30 45' YAKO BIKING	10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h30 30' ABDOS FESSIERS Sem. Imp.
11h15 30' ABDOS FESSIERS	11h00 45' YAKO Attitude		11h15 15' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' YAKO BIKING		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE CARDIO MUSCU
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO détente	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO COMBAT	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP INTER.	18h15 15' ABDOS FLASH	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' YAKO PUMP	
18h45 30' YAKO COMBAT	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' STEP DEB.	18h30 45' AERO DEB.	18h45 45' YAKO BIKING	
19h15 30' YAKO détente	19h15 30' YAKO baïla	19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 45' YAKO Attitude	
19h45 45' YAKO BIKING	19h45 45' YAKO PUMP	19h45 45' AERO INTER	19h45 45' YAKO TRAINING		

Fréquentation à volonté

Horaires d'ouverture :
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 9h30 à 16h00