

PLANNING

LA BAULE à partir de Septembre 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 30' ABDOS FESSIERS	10h - 45' yako training	LIBRE ACCÈS	10h00 - 30' yako intégral	10h - 30' yako pump	10h00 - 30' yako intégral
10h45 - 45' STEP	10h45 - 30' yako baïla		10h30 - 30' ABDOS FESSIERS	10h30 - 15' ABDOS FLASH	10h30 - 30' ABDOS FESSIERS
11h15 - 30' yako attitude	11h15 - 30' yako détente		11h - 45' GYM DOUCE	10h45 - 45' yako attitude	11h - 30' yako détente
12h30 - 45' yako biking	12h30 - 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 - 45' yako pump	12h45 - 30' yako intégral	LIBRE ACCÈS
15h - 30' GYM DOUCE	15h - 30' yako intégral		15h - 30' yako attitude	15h - 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 - 30' yako détente	15h30 - 30' yako détente		15h30 - 30' yako détente	15h30 - 30' yako détente	
17h30 - 30' ABDOS FESSIERS					
18h - 30' yako jump	18h - 30' yako intégral		17h45 - 30' yako intégral	18h - 45' yako training	18h - 30' yako jump
18h30 - 30' yako pump	18h30 - 45' yako biking		18h15 - 30' ABDOS FESSIERS	18h45 - 30' yako pump	18h30 - 30' yako intégral
19h - 45' yako training	19h15 - 30' ABDOS FESSIERS		18h45 - 45' STEP	19h15 - 45' yako biking	19h - 30' ABDOS FESSIERS
19h45 - 30' yako détente	19h45 - 45' yako baïla	19h30 - 1h yako cross training	20h - 30' yako intégral	19h30 - 1h yako cross training	

Horaires

Lundi / Mardi / Jeudi & Vendredi : 9h30 à 21h
Mercredi : 17h à 21h / Samedi : 9h30 à 12h30