

Planning Lucé

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 30' YAK+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' STEP DEB.	10h00 30' GYM DOUCE		10h00 45' YAK+ PUMP Sem. Imp.	10h00 30' YAK+ baila Sem. Paire
10h30 45' YAK+ BIKING	10h30 30' YAK+ baila	10h45 30' YAK+ INTÉGRAL	10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h45 45' YAK+ BIKING Sem. Imp.	10h30 30' ABDOS FESSIERS Sem. Paire
11h15 30' YAK+ détente	11h00 45' YAK+ Attitude	11h15 30' YAK+ détente	11h00 45' YAK+ Attitude		11h30 15' YAK+ détente Sem. Imp.	11h00 45' YAK+ Attitude Sem. Paire
12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAK+ PUMP	12h30 45' YAK+ TRAINING	12h30 45' YAK+ BIKING			
15h00 30' YAK+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAK+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS			
15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h30 30' YAK+ détente	15h30 45' YAK+ Attitude	15h30 45' YAK+ TRAINING			
17h30 45' YAK+ PUMP	17h30 45' YAK+ TRAINING	17h30 45' YAK+ BIKING	17h30 30' YAK+ INTÉGRAL	17h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		
18h15 45' AERO DEB.	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAK+ PUMP	18h00 45' STEP DEB.	18h15 45' YAK+ BIKING		
19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAK+ JUMP	19h00 30' YAK+ baila	18h45 15' ABDOS FLASH	19h00 30' YAK+ INTÉGRAL		
19h30 45' YAK+ BIKING	19h15 30' YAK+ INTÉGRAL	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' AERO INTER.	19h30 30' YAK+ baila		
20h15 15' YAK+ détente	19h45 45' STEP DEB.	20h00 30' YAK+ détente	19h45 45' YAK+ Attitude			

Fréquentation à volonté

Horaires d'ouverture :

Du Lundi au Jeudi
de 09h30 à 21h00
Vendredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 9h30 à 12h30