

# Bessines

Libre Accès de 6h-23h 7 jours / 7  
En option, voir conditions d'abonnement en club

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAK+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAK+ PUMP	LIBRE ACCÈS	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h45 45' YAK+ Attitude	10h30 30' YAK+ INTÉGRAL	10h45 45' YAK+ Attitude		10h45 30' YAK+ détente	10h30 30' YAK+ INTÉGRAL
12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAK+ INTÉGRAL	12h30 45' YAK+ BIKING		12h30 45' YAK+ PUMP	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	COACHING CARDIO MUSCULATION	15h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		15h00 30' YAK+ INTÉGRAL	
15h30 30' YAK+ détente				15h30 45' YAK+ Attitude	
17h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAK+ PUMP		17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAK+ COMBAT
18h15 45' YAK+ baila	18h00 45' YAK+ BIKING	18h15 30' YAK+ COMBAT		18h00 30' YAK+ TRAINING	18h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS
19h00 30' YAK+ INTÉGRAL	18h45 45' YAK+ PUMP	18h45 30' ABDOS FESSIERS		18h30 30' YAK+ INTÉGRAL	18h45 30' YAK+ BIKING
19h30 45' YAK+ BIKING	19h30 30' YAK+ COMBAT	19h15 45' STEP DEB./INTER.		19h00 45' YAK+ baila	COACHING CARDIO MUSCULATION
COACHING CARDIO MUSCULATION	20h00 30' YAK+ Attitude	20h00 30' YAK+ INTÉGRAL		19h45 45' YAK+ BIKING	LIBRE ACCÈS

Fréquentation à volonté

**Horaires d'ouverture :**  
Lundi, Mardi, Mercredi  
de 09h30 à 21h00  
Jeudi  
de 17h00 à 21h00  
Vendredi  
de 09h30 à 20h00  
Samedi  
de 09h30 à 12h30

Libre Accès de 6h-23h 7J/7  
En option, voir conditions d'abonnement en club