

Planning Niort

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

Fréquentation à volonté

Horaires d'ouverture :
Lundi, Mardi et Jeudi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
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