

# Planning Ploumagoar - Guingamp

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 60' <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	10h00 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h00 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>
10h30 45' <b>STEP DEB.</b>			10h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>	10h45 45' <b>YAKO BIKING</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h15 15' <b>YAKO détente</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>		11h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		11h00 30' <b>YAKO détente</b>
12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	12h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>		12h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	12h30 45' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	
15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30' <b>YAKO détente</b>		15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30' <b>YAKO détente</b>	
15h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	15h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	17h30 30' <b>YAKO JUMP</b>	17h30 45' <b>STEP DEB.</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h00 45' <b>AERO</b>	18h00 45' <b>STEP</b>	18h15 30' <b>YAKO baila</b>	18h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	
19h00 45' <b>STEP</b>	18h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h45 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h45 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h45 30' <b>YAKO baila</b>	
19h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h15 30' <b>YAKO COMBAT</b>	19h30 45' <b>YAKO BIKING</b>	19h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	19h15 45' <b>YAKO Attitude</b>	
20h15 15' <b>YAKO détente</b>	19h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	20h15 15' <b>YAKO détente</b>	20h15 15' <b>YAKO détente</b>		

Fréquentation à volonté

## Horaires

Lundi, mardi, jeudi  
et vendredi  
de 09h30 à 21h00  
Mercredi  
de 17h00 à 21h00  
Samedi  
de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**  
En option, voir conditions d'abonnement en club