

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO JUMP / YAKO détente	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO JUMP	
18h45 45' STEP	18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP	18h45 45' AERO	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' AERO	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h15 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 45' YAKO TRAINING		

Fréquentation à volonté