

Planning Sierentz

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO TRAINING
10h30 45' YAKO TRAINING	10h45 30' ABDOS FESSIERS		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h45 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h15 30' GYM DOUCE		11h00 30' YAKO détente		11h15 30' YAKO UP!
12h30 30' YAKO JUMP	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP DEB.		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 COMBAT	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO COMBAT	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' YAKO PUMP	
18h45 30' YAKO UP!	18h45 45' YAKO TRAINING	18h45 45' STEP	18h45 45' YAKO UP!	18h45 30' YAKO JUMP	
19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' AERO	19h30 45' YAKO Attitude	19h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	19h15 30' GYM DOUCE	
19h45 30' YAKO détente				19h45 30' YAKO détente	

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