

Planning Parc des Forges

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 15' ABDOS FLASH	10h00 15' ABDOS FLASH
10h30 45' STEP	10h30 15' ABDOS FLASH		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h15 45' YAKO UP! + YAKO TRAINING
11h15 30' YAKO détente	10h45 30' YAKO détente		11h00 45' YAKO Attitude	10h45 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO UP!	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO TRAINING	
15h00 15' ABDOS FLASH	15h00 45' STEP		15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
15h15 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 45' YAKO Attitude	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 15' ABDOS FLASH	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' STEP	17h45 45' YAKO PUMP	18h00 45' YAKO UP!	18h15 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
18h45 30' YAKO JUMP	19h00 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO UP!	18h45 45' YAKO baila	19h00 45' YAKO Attitude	
19h15 45' STEP	19h45 30' YAKO baila	19h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 15' ABDOS FLASH		
20h00 30' YAKO détente	20h15 15' ABDOS FLASH	19h45 30' YAKO détente	19h45 45' YAKO Attitude		

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

*voir conditions d'abonnement en club.