

# Planning Toulouse

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 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>
10h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>			10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h00 45' <b>YAKO Attitude</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>		11h00 30' <b>YAKO détente</b>	11h00 45' <b>YAKO Attitude</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>
12h30 45' <b>YAKO UP!</b>	12h30 45' <b>ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	12h30 45' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b> / <b>YAKO détente</b>	
15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	<b>PERMANENCE MUSCU CARDIO</b>	15h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 45' <b>YAKO Attitude</b>	15h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30' <b>YAKO détente</b>	15h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	
17h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 30' <b>YAKO UP!</b>	17h30 45' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b> / <b>ABDOS FLASH</b>	17h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>	
18h15 30' <b>TAILLE ABDOS FESSIERS</b>	18h00 45' <b>STEP DEB</b>	18h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	18h15 45' <b>YAKO+ baila</b>	18h00 45' <b>YAKO+ PUMP</b>	
18h45 45' <b>YAKO+ baila</b>	18h45 45' <b>YAKO+ PUMP</b>	18h30 45' <b>STEP INTER.</b>	19h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
19h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	19h30 30' <b>YAKO+ COMBAT</b>	19h15 30' <b>GUISSES ABDOS FESSIERS</b>	19h30 45' <b>YAKO CROSS TRAINING</b>	19h15 30' <b>YAKO UP!</b>	
20h00 30' <b>YAKO détente</b>	20h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	20h15 30' <b>YAKO détente</b>	19h45 30' <b>YAKO détente</b>	

Fréquentation à volonté

**Horaires :**  
Lundi, mardi, jeudi et vendredi  
de **09h30 à 21h00**  
Mercredi  
de **15h00 à 21h00**  
Samedi  
de **09h30 à 12h30**

**Libre Accès 6h-23h 7J/7**  
En option, voir conditions d'abonnement en club