

Planning Verdun

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO TRAINING	10h00 45' YAKO PUMP		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO Attitude	10h00 45' YAKO PUMP
10h45 30' YAKO Attitude	10h45 30' YAKO détente		10h30 15' ABDOS FLASH	PERMANENCE MUSCU	10h45 45' YAKO BIKING
12h30 45' YAKO PUMP	12h30 30' YAKO CHALLENGE		12h30 45' YAKO Attitude	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS		15h00 45' YAKO PUMP	15h00 30' YAKO détente	
15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO CHALLENGE				
17h30 45' YAKO CHALLENGE + ABDOS FLASH	17h30 60' YAKO PUMP	17h30 45' YAKO CROSS TRAINING STEP	17h30 30' YAKO baila	17h30 30' YAKO BIKING	
18h15 45' YAKO baila	18h15 45' YAKO CROSS TRAINING	18h30 45' YAKO COMBAT	18h15 45' YAKO Attitude	18h00 45' YAKO CROSS TRAINING YAKO COMBAT	18h00 45' YAKO PUMP
19h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 15' ABDOS FLASH	19h00 30' YAKO JUMP	18h45 60' YAKO BIKING	18h45 30' YAKO CHALLENGE	
19h30 45' STEP DEB.	19h30 45' YAKO BIKING	19h45 60' YAKO PUMP	19h45 30' ABDOS FESSIERS	19h15 30' ABDOS FESSIERS	
20h15 15' 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
Prochainement !

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