

Planning Villeneuve-d'Ascq

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' YAKO BIKING	11h00 30' GYM DOUCE		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h30 30' ABDOS FESSIERS	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' YAKO baila	17h30 45' YAKO TRAINING	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO PUMP	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h00 45' YAKO BIKING	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' STEP DEB.	18h45 45' YAKO baila	18h45 45' STEP DEB.	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO PUMP	
19h30 45' YAKO PUMP	19h30 45' YAKO BIKING	19h30 45' YAKO Attitude	19h15 30' YAKO COMBAT	19h30 30' YAKO détente	
20h15 15' ABDOS FLASH	20h15 30' YAKO détente		19h45 30' ABDOS FLASH		

Fréquentation à volonté

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 16h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

Libre accès 6h-23h 7j/7
en option, voir conditions d'abonnement en club