

Planning La Guerche

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10h00 45' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	10h00 45' YAKO TRAINING	LIBRE ACCÈS	10h00 30' ABDOS FESSIERS	
10h45 45' YAKO COMBAT	10h45 45' STEP		10h45 45' YAKO Attitude		10h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
11h30 CARDIO MUSCU	11h30 CARDIO MUSCU		11h30 CARDIO MUSCU		11h00 30' YAKO CHALLENGE	
12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO TRAINING		12h30 45' YAKO+ PUMP		12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	
LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS		13h15 CARDIO MUSCU	
17h00 CARDIO MUSCU	17h00 CARDIO MUSCU		17h00 CARDIO MUSCU		17h00 CARDIO MUSCU	16h30 45' YAKO TRAINING
17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' YAKO JUMP		17h30 30' ABDOS FESSIERS		17h30 45' YAKO COMBAT	17h30 45' YAKO+ PUMP
18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO+ PUMP		18h00 30' YAKO TRAINING		18h15 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO CROSS TRAINING
18h30 30' YAKO CHALLENGE	18h45 45' YAKO COMBAT		18h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		19h00 45' STEP	19h00 CARDIO MUSCU
19h00 45' YAKO Attitude	19h30 30' ABDOS FESSIERS		19h00 30' YAKO CHALLENGE		19h45 CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté

Horaires

Lundi, mardi, mercredi et jeudi

de 09h30 à 21h00

Vendredi

de 09h30 à 20h00

Samedi

de 09h30 à 12h30

Libre Accès 6h-23h 7J/7

En option, voir conditions d'abonnement en Club