

Planning LAVAL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP	10h45 30'		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45'	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO baila	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' YAKO COMBAT	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO baila	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' STEP	18h30 45' YAKO PUMP	18h45 45' STEP	18h45 45' AERO	18h45 45' YAKO COMBAT	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 45' YAKO COMBAT	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 30' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO baila		

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

En option, voir conditions d'abonnement en club