

Planning Libercourt

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

Fréquentation à volonté

Horaires (Avec encadrement des coachs)

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

*Libre accès sur réservation uniquement