

!!! NOUVEAU PLANNING A PARTIR DU MARDI 22 MAI 2018 !!!

# Planning

Libre Accès 6h-23h 7J/7

En option, voir conditions d'abonnement en club

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO TRAINING	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' YAKO BIKING
11h00 30' YAKO détente					11h15 45' YOGA GAINAGE
12h30 45' CROSS TRAINING	12h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' STEP DEB.	12h30 30' ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO BIKING	12h00 45' YOGA ZEN
	13h00 30' ABDOS FESSIERS	13h15 30' ABDOS FESSIERS	13h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		
	15h00 30' YAKO détente				
	15h30 30' ABDOS FESSIERS				
17h00 30' ABDOS FESSIERS					
17h30 45' STEP INITIÉ.	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 45' YAKO PUMP	18h00 45' STEP DEB.	18h00 45' CROSS TRAINING	18h15 30' ABDOS FESSIERS	17h45 45' YAKO TRAINING	18h00 30' ABDOS FESSIERS
19h00 30' YAKO TRAINING	18h45 45' YAKO PUMP	19h00 30' YAKO BIKING	18h45 45' STEP INITIÉ.	18h30 60' YAKO baïla	18h30 45' CROSS TRAINING
19h00 45' CROSS TRAINING	18h45 45' CROSS TRAINING		18h30 45' CROSS TRAINING	18h30 45' CROSS TRAINING	18h30 45' YAKO PUMP
19h30 60' YAKO baïla	19h45 45' CROSS TRAINING		19h30 30' YAKO BIKING	19h15 45' CROSS TRAINING	19h15 60' YAKO baïla
	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 45' CROSS TRAINING	19h30 60' YAKO baïla	19h30 45' YAKO BIKING	
	20h00 60' BOXE		20h00 30' ABDOS FESSIERS	20h00 45' CROSS TRAINING	20h15 60' BOXE

Fréquentation à volonté