

PLANNING

TOURNON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 30' ABDOS FESSIERS	10h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL		10h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 - 45' YAKO+ PUMP	10h00 - 45' YAKO CROSS TRAINING
10h30 - 30' GYM DOUCE	10h30 - 30' YAKO-30 BIKING		10h30 - 30' ABDOS FESSIERS	10h45 - 30' YAKO Attitude	10h45 - 30' ABDOS FESSIERS
11h00 - 30' YAKO détente	11h00 - 30' YAKO détente		11h00 - 30' YAKO détente		11h15 - 45' YAKO-45 BIKING
12h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 - 30' YAKO-30 TRAINING		12h30 - 30' YAKO-30 TRAINING	12h30 - 45' YAKO-45 BIKING	
	14h30 - 30' ABDOS FESSIERS			14h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	
	15h00 - 45' YAKO Attitude			15h00 - 30' ABDOS FESSIERS	
17h30 - 45' YAKO-45 PUMP	17h30 - 30' YAKO-30 BIKING	17h30 - 45' STEP	17h30 - 30' YAKO-30 BIKING	17h30 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h15 - 30' ABDOS FESSIERS	18h00 - 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 - 30' ABDOS FESSIERS	18h00 - 45' YAKO-45 PUMP	18h00 - 45' YAKO-45 BIKING	
18h45 - 45' STEP	18h30 - 45' YAKO-45 baila	18h45 - 45' YAKO-45 BIKING	18h45 - 45' YAKO-45 baila		
19h30 - 30' YAKO-30 BIKING	19h15 - 45' YAKO Attitude	19h30 - 30' YAKO détente			

Horaires

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h30/20h30
 Mercredi : 17h/20h30
 Samedi : 9h30/20h30