

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP DÉB.			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO COMBAT	12h30 45' YAKO jump ABDOS FESSIERS	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL		15h00 60' 30' YAKO TRAINING ABDOS FESSIERS sem. imp.	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 30' YAKO baila	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' 30' YAKO+ INTÉGRAL sem. paire sem. imp.	15h30 30' GYM DOUCE	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' STEP DÉB.	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 30' YAKO COMBAT	18h00 30' YAKO baila	18h00 30' YAKO JUMP	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' YAKO PUMP	
18h30 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP INTER.	18h45 45' AERO	18h45 45' YAKO TRAINING	
19h00 45' STEP INTER.	19h15 45' STEP DÉB.	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' YAKO COMBAT	
19h45 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO baila	20h00 30' YAKO détente	

Fréquentation à volonté