

Planning Villeneuve d'Ascq

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

Fréquentation à volonté

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 9h30 à 12h30



L'Orange bleue
Le fitness à petits prix