

# Toutes vos activités en illimité



Yako®, un concept exclusif de cours !

<b>Abdos fessiers</b> 30' Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.	<b>Gym douce</b> 30' Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.	<b>Step</b> 45' Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.	<b>Aéro</b> 45' Chorégraphie sur un rythme endiablé, défilement garanti !
--	--	--	--

<b>Cardio-training</b> Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...	<b>Musculation</b> Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...	<b>Détente</b> Sauna
---	--	-------------------------

**Programmes personnalisés**

- Récupération post-natale
- Préparation sportive
- Gym pour séniors
- Musculation
- Cardio-training,
- Affinement

**Professeurs diplômés d'Etat**

Règlements par chèques, carte bancaire, espèces ou prélèvements. Chèques vacances acceptés.

# Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 60' <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	10h00 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>
10h30 45' <b>STEP DEB.</b>			10h30 30' <b>YAKO JUMP</b>	10h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>
11h15 30' <b>GYM DOUCE</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>	<b>PERMANENCE CARDIO MUSCU</b>	11h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		11h00 30' <b>YAKO détente</b>
12h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	12h30 45' <b>ABDOS FESSIERS</b>		12h30 45' <b>STEP DEB.</b>	12h30 45' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	<b>PERMANENCE CARDIO MUSCU</b>
15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 45' <b>STEP DEB.</b>		15h00 45' <b>YAKO TRAINING</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 45' <b>YAKO Attitude</b>	15h45 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>		15h45 15' <b>ABDOS FLASH</b>	15h30 45' <b>STEP INTER.</b>	
17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 45' <b>STEP INTER./INIT.</b>	17h30 30' <b>YAKO JUMP</b>	17h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	
18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	18h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	18h15 45' <b>STEP</b>	18h15 45' <b>YAKO COMBAT</b>	
18h45 45' <b>STEP DEB.</b>	19h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h30 45' <b>STEP INTER.</b>	19h00 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	19h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
19h30 30' <b>YAKO+ INTÉGRAL</b>	19h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>	19h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	19h30 45' <b>YAKO+ baila</b>	
20h00 30' <b>YAKO détente</b>	20h00 45' <b>YAKO+ baila</b>	19h45 30' <b>YAKO détente</b>	20h15 45' <b>YAKO Attitude</b>		

Fréquentation à volonté

Cours collectifs

Pratiques individuelles

N° : .....  
Nom : .....  
Prénom : .....  
Jour : .....  
Date : .....  
Heure : .....  
Activités : .....  
.....



Votre club de fitness  
sur **Dommartin Lès Toul**



## Mon club sur Le Toulois



**Adresse :**  
4 chemin des Vaux  
Pôle Commercial Jeanne d'Arc  
54200 DOMMARTIN LÈS TOUL  
Tél. **03.83.43.39.55**

**Horaires :**  
Lundi, mardi, jeudi et vendredi  
**de 9h30 à 21h**  
Mercredi  
**de 17h00 à 21h**  
Samedi  
**de 9h30 à 12h30**