

Le Mans Ouest

Libre accès
07h-23h 7J/7

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' GYM DOUCE	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO FORM'	10h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 45' STEP DEB.	10h45 15' ABDOS FLASH	10h45 30' YAKO détente		10h30 45' YAKO baïla Sem. Paire YAKO TRAINING Sem. Imp.
11h00 45' YAKO Attitude	11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude			11h15 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO jump ABDOS FESSIERS	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 30' GYM DOUCE	15h00 45' YAKO INTÉGRAL	15h00 45' CUISSES ABDOS FESSIERS		
15h30 30' YAKO détente	15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS	15h45 30' YAKO détente		
17h30 30' YAKO INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' STEP DEB.-INT.	17h30 30' YAKO jump	17h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	
18h00 30' YAKO jump	18h00 45' YAKO TRAINING	18h15 45' YAKO PUMP	18h00 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO FORM'	
18h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	18h45 45' YAKO PUMP	19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' STEP INTER.-CONF.	19h15 15' ABDOS FLASH	
19h15 45' YAKO baïla	19h30 15' ABDOS FLASH	19h30 45' YAKO baïla	19h30 30' YAKO COMBAT	19h30 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	19h45 30' YAKO COMBAT	20h15 30' YAKO INTÉGRAL	20h00 45' YAKO Attitude		

Fréquentation à volonté