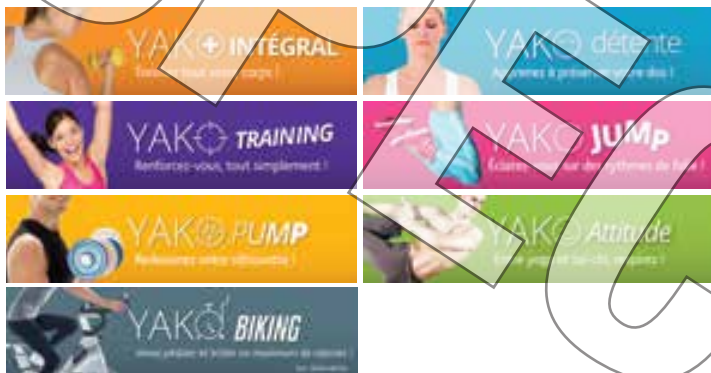


Toutes vos activités en illimité



Yako®, un concept exclusif de cours !

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

Cardio-training	Musculation	Détente
Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...	Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...	Sauna
Programmes personnalisés		
<ul style="list-style-type: none"> - Récupération post-natale - Préparation sportive - Gym pour séniors 	<ul style="list-style-type: none"> - Musculation - Cardio-training - Affinement 	<h2>Professeurs diplômés d'Etat</h2>

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

Planning

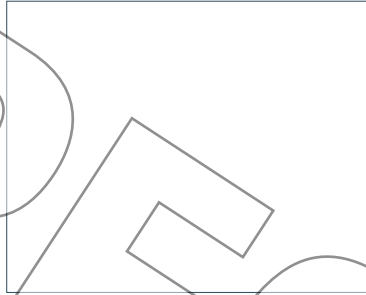
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 30' ABDOS FESSIERS	09h30 45' YAKO TRAINING		09h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	09h30 45' YAKO PUMP	09h30 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h00 45' STEP	10h15 30'		10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h15 45'	10h00 30' ABDOS FESSIERS
10h45 30' YAKO détente	GYM DOUCE		10h45 30' YAKO détente	YAKO Attitude	10h30 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO BIKING	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 30' YAKO BIKING	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' ABDOS FESSIERS	
18h45 45' STEP	18h30 45' YAKO PUMP	19h30 45' STEP	18h45 45' AERO	18h45 30' YAKO JUMP	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 45' AERO	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h00 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO BIKING		

Fréquentation à volonté

Cours collectifs

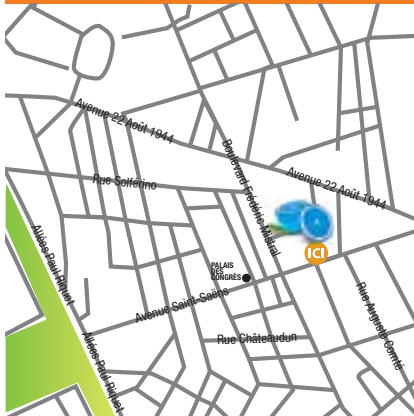
Pratiques individuelles

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



Votre club de fitness sur **Béziers**

Mon club sur Béziers



Adresse

59 Bis, Avenue Saint-Saëns
34500 Béziers
04 67 76 10 64

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et
vendredi
de 09h00 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h00 à 12h00

