

Planning Cergy

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h15 45' YAKO+ INTÉGRAL YAKO détente	10h15 45' YAKO Pilates		10h15 45' ABDOS FESSIERS YAKO détente		10h00 45' YAKO TRAMPOLINE sem. imp. 10h15 30' YAKO+ INTÉGRAL sem. paire
PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU		PERMANENCE MUSCU		10h45 30' ABDOS FESSIERS
12h15 30' YAKO RX	12h15 30' ABDOS FESSIERS	12h15 45' YAKO PUMP	12h15 45' YAKO Pilates	12h15 30' ABDOS FESSIERS	11h15 30' YAKO détente
12h45 45' YAKO intensa	12h45 45' YAKO MIX	13h00 30' YAKO TRAMPOLINE	13h00 30' YAKO détente	12h45 45' YAKO TRAINING	
15h00 45' YAKO Attitude	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	PERMANENCE MUSCU	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO PUMP	PERMANENCE MUSCU
PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU		PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO détente	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 45' STEP DEB.	18h00 30' YAKO TRAMPOLINE	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' AERO DEB.	18h00 45' YAKO baïla	
18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h30 45' YAKO PUMP	18h30 45' YAKO intensa	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	
19h15 45' YAKO baïla	19h15 45' STEP INTER.	19h15 45' AERO INTER.	19h15 45' YAKO TRAINING	19h15 15' ABDOS FLASH	
20h00 45' YAKO Pilates	20h00 15' ABDOS FLASH	20h00 30' YAKO RX	20h00 30' YAKO TRAMPOLINE	19h30 45' YAKO PUMP	

Fréquentation à volonté

Horaires :

Lundi, mardi, jeudi
de 09h30 à 21h00
Mercredi et vendredi
de 11h30 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 16h30