

Planning Neuilly-Plaisance

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO+ PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 90' SELF DEFENSE
10h30 30' GYM DOUCE		PERMANENCE CARDIO MUSCU	10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' GYM DOUCE	10h30 30' ABDOS FESSIERS	
11h00 30' YAKO détente	11h00 30' GYM DOUCE		11h00 30' YAKO détente	11h15 15' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	
12h30 45' YAKO CHALLENGE	12h30 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45' YAKO RX	12h30 45' YAKO+ PUMP	12h30 45' YAKO UP!	14h30 45' AERO DÉB.	Fréquentation à volonté
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO Attitude	PERMANENCE CARDIO MUSCU	15h00 30' YAKO BALL	15h00 30' YAKO RX	15h15 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 30' YAKO BALL	15h45 30' YAKO détente		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' ABDOS FESSIERS	15h45 45' STEP DÉB.	
17h30 30' CUISSES FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 45' YAKO RX	17h30 30' YAKO CHALLENGE		
18h00 30' ABDOS TAILLE	18h00 45' YAKO+ PUMP	18h00 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO UP!	18h00 30' ABDOS TAILLE		
18h30 45' STEP INTER.	18h45 45' YAKO+ baila	18h30 45' STEP INTER.	19h00 45' AERO DÉB.	18h30 30' YAKO+ INTÉGRAL		
19h15 45' YAKO+ PUMP	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 45' YAKO+ PUMP	19h45 45' YAKO+ baila	19h00 30' YAKO BALL		
20h00 30' YAKO JUMP	20h00 30' YAKO UP!	20h00 30' YAKO JUMP	20h30 15' ABDOS FLASH	19h30 60' YAKO Bachata DÉB.		
20h30 30' ABDOS FESSIERS	20h30 30' YAKO RX	20h30 45' YAKO Attitude	20h45 15' YAKO détente	20h30 60' YAKO Bachata INTER		

Horaires d'ouverture avec encadrement des coachs :

Du lundi au vendredi
de 09h30 à 21h30

Samedi
de 09h30 à 17h00

Libre accès 06h-23h 7J/7
En option, voir conditions d'abonnement en club