

# Retrouvez votre club L'Orange bleue

## Planning

### Saint-Lô sur fitness france

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 60' YAKO TRAINING	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO+ PUMP	10h00 60' YAKO TRAINING
10h30 30' YAKO JUMP	10h30 45' YAKO baila		10h30 45' STEP DEB.	10h45 30' YAKO Attitude	
11h00 30' GYM DOUCE	11h15 30' YAKO détente	11h00 45' YAKO Attitude	11h15 30' GYM DOUCE		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO baila ABDOS FLASH	12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' STEP DEB.	12h30 45' YAKO+ PUMP	12h30 45' YAKO JUMP ABDOS FLASH	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP DÉB.	14h30 60' YAKO Kids	15h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS	16h00 60' YAKO Kids	15h30 30' YAKO détente	15h30 30' GYM DOUCE	
17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' AERO	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 45' YAKO BIKING	18h15 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 15' ABDOS FLASH	18h00 45' YAKO TRAINING	18h00 45' STEP INTER.	
18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 45' STEP INTER.	18h30 30' YAKO baila	18h45 45' AERO	18h45 45' YAKO+ PUMP	
19h15 45' AERO	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' YAKO+ PUMP	19h30 30' ABDOS FESSIERS	19h30 45' YAKO BIKING	
20h00 30' YAKO détente	20h00 45' YAKO Attitude	19h45 45' STEP DEB.	20h00 30' YAKO baila	Permanence CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté