

# St Pavace

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 60' <b>YAKO TRAINING</b>		10h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	10h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h00 60' 30' <b>YAKO JUMP</b> Sem. Paire
10h30 45' <b>STEP DEB.</b>			10h45 45' <b>YAKO Attitude</b>	10h30 45' <b>YAKO PUMP</b>	10h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b> Sem. Paire
11h30 30' <b>YAKO détente</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>			11h30 30' <b>YAKO détente</b>	11h00 30' <b>YAKO détente</b>
12h30 45' <b>YAKO BIKING</b>	12h30 45' <b>YAKO PUMP</b>		12h30 45' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	12h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	
15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	15h00 45' <b>STEP DEB.</b>		15h00 30' <b>GYM DOUCE</b>	15h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
15h30 45' <b>YAKO Attitude</b>	15h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>		15h30 30' <b>YAKO baila</b>	15h30 30' <b>YAKO détente</b>	
17h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	17h30 30' <b>YAKO INTÉGRAL</b>	17h30 30' <b>YAKO JUMP</b>	17h30 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 45' <b>AERO</b>	
18h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 30' <b>YAKO JUMP</b>	18h00 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 30' <b>YAKO COMBAT</b>	18h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	
18h45 45' <b>STEP INT.</b>	18h30 45' <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	18h30 45' <b>STEP DEB.</b>	18h30 45' <b>YAKO TRAINING</b>	19h00 45' <b>YAKO baila</b>	
19h30 30' <b>YAKO COMBAT</b>	19h15 60' <b>YAKO baila</b> <b>YAKO détente</b>	19h15 45' <b>YAKO PUMP</b>	19h15 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h45 30' <b>ABDOS FESSIERS</b>	
20h00 30' <b>YAKO détente</b>		20h00 45' <b>YAKO BIKING</b>	19h45 45' <b>YAKO BIKING</b>		

Fréquentation à volonté