

# SPORT TONUS : ACTIVITES 2018-2019 (3/09/2018 - 29/06/2019)

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

Gym Entr  
9h00-10h00  
Stretching  
10h00 - 11h00  
Philippe ⇒ TR

Gym Entr  
9h00 - 10h15  
Stretching  
10h15 - 11h00  
Véro ⇒ TR

Gym Entretien  
9h00 - 10h00  
Stretching  
10h00 - 10h45  
Elise ⇒ Boxe

Cuis Abdo Fess  
9h00 - 10h00  
Stretching  
10h - 10h45  
Jérémy ⇒TR

Renf Muscul  
9h00 - 10h00  
Cuis Abdo Fess  
10h00 - 11h00  
Richard ⇒ TR

Gym Entretien  
9h30 - 11h  
Jeremy Alex⇒boxe

Gym Douce  
11h00-11h45  
Philippe ⇒ Boxe

Gym Douce  
11h00 - 11h45  
Véro ⇒ TR

Gym Douce  
10h45 - 11h45  
Elise ⇒ Boxe

Gym douce  
10h45 - 11h45  
Jérémy ⇒TR

Gym douce  
11h - 11h45  
Richard ⇒ TR

Stretching  
11h - 12h  
Jeremy Alex⇒boxe

Circuit Training  
12h15 - 13h15  
Philippe ⇒ ML

Gym Entretien  
12h15 - 13h15  
Véro ⇒ TR

Gym Entretien  
12h15 - 13h15  
Elise ⇒ Boxe

Gym Entretien  
12h15 - 13h15  
Jérémy ⇒TR

Pilates  
12h15 - 13h15  
Véro ⇒ TR

**SAMEDI**

Gym Entr  
14h15 - 15h15  
Elise ⇒ TR

Body Gym  
14h15-15h15  
Alex ⇒ Boxe

Gym Douce  
14h15 15h15  
Véro ⇒Boxe

Pound Fitness  
14h15 - 15h00  
Alex ⇒J Arm/Boxe



Stretching  
15h15 - 16h00  
Elise ⇒ TR

Stretching  
15h15 - 16h  
Alex ⇒ Boxe

Stretching  
15h15 - 16h00  
Véro ⇒Boxe

Gym danse  
15h00 - 16h00  
Alex ⇒J Arm/Boxe

Musculation  
de 9h à 10h30  
Circuit Muscul  
10h30 - 12h00  
Véro ⇒ ML

L.I.A.  
16h00 - 17h00  
Aurélien ⇒ TR

Renf Musc + Str  
16h15-17h00  
Aurélien ⇒ Boxe

Zumba Toning  
16h00 - 17h00  
Priscilla ⇒ J Arm

Renf et Assoupl  
16h15 - 17h00  
Priscilla ⇒Boxe

Stretching  
16h00 - 17h00  
Alex ⇒J Arm/Boxe

Renf musculaire  
17h00 - 18h00  
Aurélien ⇒ Boxe

Gym Tonique  
17h00- 18h00  
Aurélien ⇒ Boxe

Cui Abdo Fess  
17h - 18h  
Priscilla ⇒Boxe

Cuis Abdo Fess  
17h - 18 h  
Elise ⇒ Boxe

Cuis Abdo Fess  
18h30 - 19h30  
Alex ⇒ Chagall

Step Circuit  
18h - 19h  
Véro ⇒ Chag

Gym Entr  
18h00-18h45  
Elise ⇒ Chagall

Gym Entretien  
18h - 19h  
Elise ⇒ TT

Zumba  
19h30 - 20h30  
Alex ⇒ Chagall

Gym Entr  
19h15- 20h00  
Véro ⇒ Chagall

Cardio et Renfo  
19h - 20h  
Véro ⇒ Chag

Step  
18h45-19h45  
Elise ⇒ Chagall

Stretching  
19h - 20h  
Elise ⇒ TT

Pilates  
20h00 - 21h00  
Véro ⇒ Chagall

Stetch/Pilates  
20h - 21h  
Véro ⇒ Chag

Cuiss Abdo Fess  
19h45 - 20h30  
Elise ⇒ Chagall

Cross Training  
17h30 - 18h30  
Priscilla ⇒ Chagall

Yoga  
12h15 - 13h15  
Pierre ⇒ J

Yoga  
12h15 - 13h15  
Pierre ⇒ TT

Volley  
8h30 - 10h

Zumba  
18h30 - 19h30  
Priscilla ⇒ Chag

## GYMNASE CHAGALL

Entrée Petite Porte Chaussée Bocquaine  
(Face Caserne Pompiers)

Yoga  
12h15 - 13h15

Yoga  
18h - 19h

Pierre⇒J et TT

Yoga  
10h - 11h  
Pierre ⇒ TT

## LES SALLES R TYS

Salle  
Trampoline  
⇒ TR

Salle  
Judo  
⇒ J

Salle  
Boxe  
⇒ Boxe

Salle  
Musculation  
⇒ ML

Salle  
J Armand  
⇒ J Arm

Salle  
Tennis deTable  
⇒ TT

## SPORT TONUS

6, rue Passe Demoiselles  
51100 REIMS

[contact@sport-tonus.net](mailto:contact@sport-tonus.net)





