

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
14h15-15h00
Alex ⇒ Boxe

Gym Douce
14h15 15h15
Véro ⇒ Boxe

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

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

Stretching
15h15 - 16h00
Elise ⇒ TR

Stretching
15h - 16h
Alex ⇒ Boxe

Stretching
15h15 - 16h00
Véro ⇒ Boxe

Gym danse
15h15 - 16h00
Alex ⇒ J Arm/Boxe

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

Cuis Abdo Fess
18h - 19h
Jérémy ⇒ Chag

Gym Entr
18h00-18h45
Elise ⇒ Chagall

Gym Entretien
18h - 19h
Elise ⇒ TT

Zumba
19h30 - 20h30
Alex ⇒ Chagall

Gym Entr
19h00- 20h00
Véro ⇒ Chagall

L.I.A.
19h - 20h
Jérémy ⇒ Chag

Step
18h45-19h45
Elise ⇒ Chagall

Stretching
19h - 20h
Elise ⇒ TT

Pilates
20h00 - 21h00
Véro ⇒ Chagall

Step
20h - 21h
Jérémy ⇒ Chag

Cuiss Abdo Fess
19h45 - 20h30
Elise ⇒ Chagall

Cross Training
17h30 - 18h30
Priscilla ⇒ Chagall

Yoga
12h15 - 13h15
Florine ⇒ J

Yoga
12h15 - 13h15
Pierre ⇒ J

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

