

# SPORT TONUS : ACTIVITES 2021-2022 (6/09/2021 - 30/06/2022)

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

Gym Entr  
9h-10h  
Stretching  
10h - 10h45  
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  
9h - 10h  
Cuis Abdo Fess  
10h - 11h  
Richard ⇒ TR

Renfo full Body  
9h30 - 11h00  
Alex Agnes⇒boxe

Gym Douce  
11h-12h  
Philippe ⇒ Boxe

Gym Douce  
11h00 - 11h45  
Véro ⇒ TR

Pilates  
10h45 - 11h45  
Elise ⇒ Boxe

Gym douce  
10h45 - 11h45  
Jérémy ⇒ TR

Gym douce  
11h - 11h45  
Richard ⇒ TR

Stretching  
11h - 12h  
Alex Agnes⇒boxe

Circuit Training  
12h15- 13h15  
Philippe ⇒ ML

Pilates  
12h15- 13h15  
Véro ⇒ TR

Gym Entretien  
12h15 - 13h15  
Vero ⇒ Boxe

Gym Entretien  
12h15 - 13h15  
Jérémy ⇒ TR

Pilates  
12h15 - 13h15  
Véro ⇒ TR

**SAMEDI**

Gym Entr  
14h - 15h  
Elise ⇒ TR

Abdo Fessier  
14h15-15h15  
Alex ⇒ Boxe

Pilates  
14h- 15h  
Véro ⇒ Boxe

Body Gym  
14h15- 15h15  
Alex ⇒ J Arm/Boxe



Stretching  
15h00- 16h00  
Elise ⇒ TR

Stretching  
15h15 - 16h00  
Alex ⇒ Boxe

Stretching  
15h - 16h  
Véro ⇒ Boxe

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

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

L.I.A.  
16h - 16h45  
Cassandra ⇒ TR

Renf Musc + Str  
16h00-17h00  
Cassandra ⇒ Boxe

Zumba  
16h00-17h00  
Priscilla ⇒ TT2

Pilates  
16h15 - 17h00  
Priscilla ⇒ Boxe

Pilates  
16h15 - 17h  
Alex ⇒ J Arm/Boxe

Renf musculaire  
17h00 - 18h00  
Cassandra ⇒ Boxe

Cardio Training  
17h- 18h  
Cassandra ⇒ Boxe

Cuis Abdo Fess  
17h - 18h00  
Priscilla ⇒ Boxe

Cuis Abdo Fess  
17h - 18h  
Alex ⇒ J Arm/Boxe

Body Gym  
18h30 - 19h30  
Alex ⇒ Chagall

Marche Nordiq  
10h-11h30  
Cassandra

Step et renfo  
18h - 19h  
Véro ⇒ Chagall

Gym Entr  
18h-19h  
Elise ⇒ Chagall

Gym Entretien  
18h - 19h  
Elise ⇒ TT2

Zumba  
19h30 - 20h30  
Alex ⇒ Chagall

Gym Entr  
19h30- 20h15  
Véro ⇒ Chagall

cardio renfo  
19h - 20h  
Véro ⇒ Chagall

Step  
19h00-19h45  
Elise ⇒ Chagall

Stretching  
19h - 20h  
Elise ⇒ TT2

Pilates  
20h15 - 21h  
Véro ⇒ Chagall

Pilates  
20h - 21h  
Véro ⇒ Chagall

Cuiss Abdo Fess  
19h45 - 20h30  
Elise ⇒ Chagall

Cross Training  
17h30 - 18h30  
Prescilla ⇒ Chagall

Marche Nordiq  
10h-11h30  
Cassandra

Yoga  
12h15-13h15  
Lucie ⇒ J

Yoga  
12h15-13h15  
Lucie ⇒ TT2

Volley  
8h - 10h

Zumba  
18h30 - 19h30  
Prescilla ⇒ Chagall

**GYMNASE CHAGALL**  
Entrée Petite Porte Chaussée Bocquaine  
(Face Caserne Pompiers)

Yoga  
12h15-13h15  
Smahane ⇒ J  
Yoga  
18h15-19h  
Smahane ⇒ TT2

Yoga  
10h - 11h  
Lucie ⇒ TT2

LES SALLES R TYS		
Salle Trampoline ⇒ TR	Salle Judo ⇒ J	Salle Boxe ⇒ Boxe
Salle Musculation ⇒ ML	Salle J Armand ⇒ J Arm	Salle Tennis deTable ⇒ TT2

**SPORT TONUS**  
6, rue Passe Demoiselles  
51100 REIMS  
  
[contact@sport-tonus.net](mailto:contact@sport-tonus.net)



