

SPORT TONUS : ACTIVITES 2022-2023 (5/09/2022 - 30/06/2023)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Gym Entr
9h-10h
Pierre ⇒ TR
Stretching
10h - 10h45
Philippe ⇒ TR
Gym Douce
11h-12h
Philippe ⇒ Boxe

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

Gym Douce
11h00 - 12h
Véro ⇒ TR

Gym Entretien
9h00 - 10h00
Stretching
10h00 - 11h
Elise ⇒ Boxe

Pilates
11h - 12h
Elise ⇒ leo lagrange

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

Gym douce
10h45 - 11h45
Jérémy ⇒ TR

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

Gym douce
11h - 11h45
Richard ⇒ TR

Full Body
9h - 10h30
Alex Agnes⇒boxe

Abdo Taille
10h30 - 11h
Alex Agnes⇒boxe

Stretching
11h - 12h
Alex Agnes⇒boxe

Circuit Training
12h15- 13h15
Philippe ⇒ ML

Renfo Pilates
12h15- 13h15
Véro ⇒ TR
Cross Training
12h15- 13h15
Pierre ⇒ judo

Gym Entretien
12h15 - 13h15
Vero ⇒ Boxe

Gym Entretien
12h15 - 13h15
Jérémy ⇒ TR

Pilates
12h15 - 13h15
Véro ⇒ TR

SAMEDI
↓

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

Gym Entr
14h - 15h
Elise ⇒ TR

Fess Abdo Cuiss
14h -15h
Alex ⇒ Boxe

Yoga
13h15 - 14h
Lucie ⇒ TT2

Pilates
14h- 15h
Véro ⇒Boxe

Body Gym
14h- 15h
Alex ⇒J Arm

Stretching
15h00- 16h00
Elise ⇒ TR

Stretching
15h - 16h00
Alex ⇒ Boxe

Cross training
13h15 - 14h
Pierre ⇒ Boxe

Stretching
15h - 16h
Véro ⇒Boxe

Gym danse
15h - 16h
Alex ⇒J Arm

L.I.A.
16h - 16h45
Cassandra ⇒ TR

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

Zumba
16h00-17h00
Priscilla ⇒ TT2

Cardio Training
16h15 - 17h00
Priscilla ⇒Boxe

Pilates
16h - 17h
Alex ⇒ Boxe

Renf musculaire
17h00 - 18h00
Cassandra ⇒Boxe

Cardio Training
17h- 18h
Cassandra ⇒Boxe

Cuis Abdo Fess
17h - 18h00
Priscilla ⇒Boxe

Gym Entretien
18h - 19h
Elise ⇒ TT2

Body Gym
18h30 - 19h30
Alex ⇒ Chagall

Musculation
de 18h à 19h
Véro ⇒ ML

Step et renfo
18h - 19h
Véro ⇒ Chagall

Renfo Muscul
18h-18h45
Elise ⇒ Chagall

Stretching
19h - 20h
Elise ⇒ TT2

Zumba
19h30 - 20h30
Alex ⇒ Chagall

Gym Entr
19h30- 20h15
Véro ⇒ Chagall

cardio renfo
19h - 20h
Véro ⇒ Chagall

Step
18h45-19h45
Elise ⇒ Chagall

Pilates
20h15 - 21h
Véro ⇒ Chagall

zumba
20h15 - 21h15
Cassandra ⇒ Chagall

Cuiss Abdo Fess
19h45 - 20h30
Elise ⇒ Chagall

Cross Training
17h30 - 18h30
Priscilla ⇒ Chagall

Zumba
18h30 - 19h30
Priscilla ⇒ Chagall

Marche Nordiq
10h-11h30
Cassandra

Marche Nordiq
13h30-15h
Cassandra

Yoga
12h15-13h15
Lucie ⇒ TT2

Volley
8h - 10h

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

Yoga
12h15-13h15
Smahane ⇒ J

Yoga
10h - 11h
Lucie ⇒ TT2

Yoga
18h15-19h
Smahane ⇒ 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

