

SPORT TONUS : ACTIVITES 2023-2024 (4/09/2023 - 29/06/2024)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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

Gym Entr
9h00 - 10h
Stretching
10h - 11h00
Véro ⇒ TR
Gym Douce
11h00 - 11h45
Véro ⇒ TR

Gym Entretien
9h00 - 10h00
Stretching
10h00 - 11h
Elise ⇒ Boxe
Pilates
11h - 11h45
Elise ⇒ Boxe

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
Priscilla ⇒ ML

Renfo Pilates
12h15- 13h15
Véro ⇒ TR
Yoga
12h15-13h15
Smahane ⇒ J

Gym Entretien
12h15 - 13h15
Vero ⇒ Boxe

Gym Entretien
12h15 - 13h15
Jérémy ⇒ TR

Pilates
12h15 - 13h15
Véro ⇒ TR

SAMEDI
↓

Gym Entr
14h - 15h
Elise ⇒ TR

Fess Abdo Cuiss
14h -15h
Alex ⇒ Boxe

Stretching Relaxation
13h15 - 14h
Priscilla ⇒ TT2

Pilates
14h- 15h
Véro ⇒ Boxe

Renfo Pilates
14h- 15h
Alex ⇒ Boxe

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

Stretching
15h00- 16h00
Elise ⇒ TR

Stretching
15h - 16h00
Alex ⇒ Boxe

Stretching
15h - 16h
Véro ⇒ Boxe

Gym danse
15h - 16h
Alex ⇒ Boxe

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

Relaxation Do In
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-19h
Elise ⇒ Chagall

Stretching
19h - 20h
Elise ⇒ TT2

Zumba
19h30 - 20h30
Alex ⇒ Chagall

Renfo Muscul
19h30- 20h15
Véro ⇒ Chagall

cardio renfo
19h - 20h
Véro ⇒ Chagall

Step
19h-20h
Elise ⇒ Chagall

Cross Training
18h - 19h
Priscilla ⇒ Chagall

Pilates
20h15 - 21h
Véro ⇒ Chagall

zumba
20h15 - 21h15
Cassandra ⇒ Chagall

Zumba
19h - 20h
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
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

