

SPORT TONUS : ACTIVITES 2025-2026 (1/09/2025 - 27/06/2026)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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

Gym Entretien 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

Gym Entretien 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
Sophie
Abdo Taille 10h30 - 11h
Alex Agnes⇒boxe
Sophie
Stretching 11h - 12h
Alex Agnes⇒boxe
Sophie

SAMEDI



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

Circuit Training 12h15- 13h15
Philippe ⇒ ML

Renfo Pilates 12h15- 13h15
Véro ⇒ TR

Gym Entretien 12h15 - 13h15
Véro ⇒ Boxe

Gym Entretien 12h15 - 13h15
Jérémy ⇒ TR

Pilates 12h15 - 13h15
Véro ⇒ TR

Yoga 12h15- 13h15
Marie ⇒ J

Yoga 12h15-13h15
Yoga 13h15 - 14h
Marie ⇒ TT2

Yoga 12h15-13h15
Smahane ⇒ J

Yoga 10h - 11h
Smahane ⇒ TT2

Gym Entr 14h - 15h
Elise ⇒ TR

mix cardio/renfo 14h -15h
Alex ⇒ Boxe

Sophrologie *
13h30 - 14h30
Sophrologie *
14h30 - 15h30
Priscilla ⇒ MVA

Pilates 14h- 15h
Véro ⇒ TR

Renfo De Gasquet 14h- 15h
Alex ⇒ Boxe

Stretching 15h00- 16h00
Elise ⇒ TR

Stretching 15h - 16h00
Alex ⇒ Boxe

Stretching 15h - 16h
Véro ⇒ TR

Stretching 15h - 16h
Alex ⇒ Boxe

L.I.A. 16h - 16h45
Cassandra ⇒ TR

Renf Musc 16h00-17h00
Cassandra ⇒ Boxe

Zumba 16h00-17h00
Priscilla ⇒ TT2

Cardio Training 16h- 17h00
Priscilla ⇒Boxe

Do In/ Relaxation 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

full body 18h30 - 19h30
Alex ⇒ Chagall

Musculation de 18h à 19h
Sophie ⇒ ML

Step et renfo 18h - 19h
Véro ⇒ Chagall

Yoga 18h15-19h
Smahane ⇒ TT2

Stretching 19h - 20h
Elise ⇒ TT2

Zumba 19h30 - 20h30
Alex ⇒ Chagall

Musculation de 19h à 20h
Sophie ⇒ ML

cardio renfo 19h - 20h
Véro ⇒ Chagall

Renfo Muscul 18h30-19h15
Elise ⇒ Chagall

Cross Training 18h30 - 19h30
Priscilla ⇒ Chagall

Renfo Muscul 19h30- 20h15
Véro ⇒ Chagall

Step 19h15-20h
Elise ⇒ Chagall

Zumba 19h30 - 20h30
Priscilla ⇒ Chagall

Marche Nordiq 10h-11h30
Cassandra

Pilates 20h15 - 21h
Véro ⇒ Chagall

Volley 8h - 10h

Marche Nordiq 14h-15h30
Cassandra

GYMNASSE CHAGALL

Entrée Petite Porte Chaussée Bocquaine
(Face Caserne Pompiers)

Salles MVA 122 bis rue du Barbâtre

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

Sophrologie :15 personnes par cours. Contacter Priscilla par mail pour fixer l'horaire pour l'année : priscilla.dimitrion@gmail.com

