

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
10h45-11h45
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
12h - 13h
Philippe ⇒ ML

Pilates
12h- 13h
Véro ⇒ TR

Gym Entretien
12h - 13h
Vero ⇒ Boxe

Gym Entretien
12h - 13h
Jérémy ⇒TR

Pilates
12h - 13h
Véro ⇒ TR

SAMEDI

Gym Entr
14h - 15h
Elise ⇒ TR

Abdo Fessier
14h15-15h15
Alex ⇒ Boxe

Pilates
14h- 15h
Véro ⇒Boxe

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

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

Stretching
15h00- 16h00
Elise ⇒ TR

Stretching
15h15 - 16h00
Alex ⇒ Boxe

Stretching
15h - 16h
Véro ⇒Boxe

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

L.I.A.
16h - 16h45
Cassandra ⇒ TR

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

Pound Fitnes
16h15 - 17h00
Alex ⇒Boxe

Pilates
16h15 - 17h
Alex ⇒J Arm/Boxe

Renf musculaire
17h00 - 18h00
Cassandra ⇒Boxe

Cardio Training
17h- 18h
Cassandra ⇒Boxe

Zumba
17h - 18h00
Alex ⇒Boxe

Cuis Abdo Fess
17h - 18h
Alex ⇒ Boxe

Body Gym
18h30 - 19h30
Alex ⇒ Chagall

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

Cardio Renfo
17h30 - 18h30
Véro ⇒ Chagall

Marche Nordiq
10h-12h
Cassandra

Yoga
12h-13h
Lucie ⇒ J

Yoga
12h15-13h15
Lucie ⇒ TT2

Volley
8h - 10h

Yoga
18h30 - 19h30
Smahane ⇒ Chagall

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

Yoga
12h-13h
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

