SPORT TONUS : ACTIVITES 2026-2027 (2/09/2026- 26/06/2027)

LUNDI

- Gym Entretien 9h-10h — Priscilla ⇒ TR
- Stretching 10h - 10h45 — Priscilla ⇒ TR
- Gym Douce 11h-12h — Priscilla ⇒Boxe
- Gym Entr 14h - 15h — Cassandra ⇒ TR
- Stretching 15h00- 16h00 — Cassandra ⇒ TR
- L.I.A. 16h - 16h45 — Cassandra ⇒ TR
- Renf musculaire 17h00 - 18h00 — Cassandra ⇒Boxe
- full body 18h30 - 19h30 — Alex ⇒ Chagall
- Zumba 19h30 - 20h30 — Alex ⇒ Chagall
- Marche Nordiq 10h-11h30 — Cassandra

MARDI

- Gym Entretien 9h00 - 10h — Stretching 10h - 11h00 — Véro ⇒ TR
- Gym Douce 11h00 - 11h45 — Véro ⇒ TR
- Renfo Pilates 12h15- 13h15 — Véro ⇒ TR
- Yoga 12h15- 13h15 — Marie ⇒ J
- Gym élastique 14h -15h — Alex ⇒ Boxe
- Stretching 15h - 16h00 — Alex ⇒ Boxe
- Renf Musc 16h00-17h00 — Cassandra ⇒ Boxe
- Cardio Training 17h- 18h — Cassandra ⇒Boxe
- Musculation de 18h à 19h — Sophie ⇒ ML
- Musculation de 19h à 20h — Sophie ⇒ ML
- Renfo Muscul 19h30- 20h15 — Véro ⇒ Chagall
- Pilates 20h15 - 21h — Véro ⇒ Chagall

MERCREDI

- Gym Entretien 9h00 - 10h00 — Stretching 10h00 - 10h45 — Elise ⇒ Boxe
- Pilates 10h 45- 11h45 — Elise ⇒ Boxe
- Gym Entretien 12h- 13h — Vero ⇒ Boxe
- Yoga 12h15-13h15 — Relaxation 13h15 - 14h — Marie ⇒ TT2
- Sophrologie * 13h30 - 14h30
- Sophrologie * 14h30 - 15h30 — Priscilla ⇒ MVA
- Zumba 16h00-17h00 — Priscilla ⇒ TT2
- Step et renfo 18h 30- 19h30 — Véro ⇒ Chagall
- cardio renfo 19h 30- 20h30 — Véro ⇒ Chagall

JEUDI

- Gym Entretien 9h00 - 10h00 — Stretching 10h - 10h45 — Jérémy ⇒TR
- Gym douce 10h45 - 11h45 — Jérémy ⇒TR
- Gym Entretien 12h15 - 13h15 — Jérémy ⇒TR
- Yoga 12h15-13h15 — Smahane ⇒ J
- Pilates 14h- 15h — Véro ⇒ TR
- Stretching 15h - 16h — Véro ⇒ TR
- Cardio Training 16h- 17h00 — Priscilla ⇒Boxe
- Cuis Abdo Fess 17h - 18h00 — Priscilla ⇒Boxe
- Yoga 18h-19h — Marie ⇒ TT2
- Renfo Muscul 18h30-19h15 — Elise ⇒ Chagall
- Step 19h15-20h15 — Elise ⇒ Chagall
- Volley 8h - 10h
- Marche Nordiq 14h-15h30 — Cassandra

VENDREDI

- Renf Muscul 9h - 10h — Cuis Abdo Fess 10h - 11h — Richard ⇒ TR
- Gym douce 11h - 11h45 — Richard ⇒ TR
- Pilates 12h15 - 13h15 — Véro ⇒ TR
- Yoga 10h - 11h — Smahane ⇒ TT2
- Circuit Training 12h- 13h — Richard ⇒ ML
- Renfo De Gasquet 14h- 15h — Alex ⇒ Boxe
- Pop dance 15h - 16h — Alex ⇒ Boxe
- automassage relaxation 16h - 17h — Alex ⇒ Boxe
- Gym Entretien 18h - 19h — Elise ⇒ TT2
- Stretching 19h - 20h — Elise ⇒ TT2
- Cross Training 18h30 - 19h30 — Priscilla ⇒ Chagall
- Zumba 19h30 - 20h30 — Priscilla ⇒ Chagall

SAMEDI

- Full Body 9h - 10h30 — Alex Agnes⇒boxe
- Abdo Taille 10h30 - 11h — Alex Agnes⇒boxe
- Stretching 11h - 12h — Alex Agnes⇒boxe

SAMEDI ⇓

- Musculation libre 9h00 - 12h00 — Véro ⇒ ML

GYMNASE 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 Pricilla par mail pour fixer l'horaire pour l'année : priscilla.dimitrion@gmail.com