



Nous contacter :
06.82.21.54.96.
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

Planning 2023-2024

Planning sous réserve de modifications

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Salles :
Pilates 9h - 10h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique 9h-10h M.V.A.			Stretching 9h-10h René Tys - Judo	Do-In 9h - 10h MVA	René Tys : Complexe sportif René Tys 36 rue Léo Lagrange
Vinyasa Yoga Soft 10h - 11h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique 10h-11h MVA	Circuit Training 10h-11h Courlancy	Gym Douce Énergétique 10h-11h René Tys - Judo	Gym et Équilibre 10h-11h René Tys - Judo	Fit'Gym Santé 10h-11h M.Q. Turenne	M.V.A. : Maison de la Vie Associative 122 bis rue du Barbâtre
Marche Active 11h - 12h Ext - Parc Léo Lagrange	Gym Spéciale Dos 11h-12h M.Q. Turenne	Gym Douce Énergétique 11h-12h Courlancy	Gym Douce Énergétique 11h-12h René Tys - Judo	Gym et Équilibre 11h-12h M.Q. Turenne		M.Q. Turenne : Maison de quartier Turenne rue de Turenne à Murigny
Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Renforcement Musculaire 12h15-13h15 M.Q. Turenne	Gym Douce Énergétique 12h-13h Courlancy	Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Ki'Danza® 12h15-13h15 M.Q. Turenne	Pilates 12h30-13h15 MVA	Ludoval : 1 Pl. René Clair à Murigny

Nouveautés 2023-2024

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- EXPRESSION CORPORELLE
- Cours accessibles Réseau Sport Santé
- Cours accessibles Déficients Visuels / Auditifs
- BIEN-ÊTRE
- TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

Mouv'Dao
14h - 15h
René Tys - TT2

Mouv'Flex
15h - 16h
René Tys - TT2

Do-In
16h - 17h
MVA

Marche Nordique
14h-15h
Ext - Parc Léo Lagrange

Stretching
13h15-13h45
MVA

Gym Spéciale Dos
17h-18h
René Tys - TT2

Renfo Musculaire
18h-19h
René Tys - TT2

Renfo Musculaire
19h-20h
René Tys - TT2

Zumba Fitness
18h-19h
René Tys - TT2

Ki'Danza®
19h-20h
René Tys - TT2

Gym Douce Énergétique/
Mouv'Flex (1 sem / 2)
18h-19h
Tinqueux

Gym Douce Énergétique/
Mouv'Flex (1 sem / 2)
19h-20h
Tinqueux

Zumba Fitness
19h-20h
René Tys - TT2

Pilates
20h-21h
René Tys - TT2

Gym Douce Énergétique
18h-19h
Courlancy

Gym Douce Énergétique
19h-20h
Courlancy

Mix Pilates / Stretching
17h-18h
René Tys - TT2

Zumba Fitness
18h15-19h15
Courlancy

Pilates
19h15-20h15
Courlancy

Courlancy :
38 bis Rue de Courlancy,
51100 Reims
bâtiment 2 centre de
consultation - RDC

Tinqueux :
Salle EMC à Tinqueux
Bâtiment à gauche
suivre fléchage EMC
15 D Avenue Roger
Salengro
51430 Tinqueux

