



Nous contacter :  
06.82.21.54.96.  
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com



# Planning 2024-2025

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	Vinyasa Yoga 9h - 10h MVA	René Tys : Complexe sportif René Tys 36 rue Léo Lagrange
Hatha Yoga 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	Marche Ki'Danza® 12h15-13h15 Ext	Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Ki'Danza® 12h15-13h15 M.Q. Turenne	Courlancy : 38 bis Rue de Courlancy, 51100 Reims bâtiment 2 centre de consultation - RDC
		Abdos de Gasquet 14h - 15h René Tys - TT2	Marche Nordique 14h-15h Ext - Parc Léo Lagrange		Pilates 12h30-13h15 MVA	
		Mouv'Flex 15h - 16h René Tys - TT2	Sophrologie 15h-16h Courlancy		Stretching 13h15-13h45 MVA	
	Vinyasa Yoga 16h - 17h René Tys - TT2	Do-In 16h - 17h MVA	Sophro Relax'Mouv 16h-17h Courlancy	Abdos de Gasquet 16h - 17h René Tys - TT2		
Gym Spéciale Dos 17h-18h René Tys - TT2			Do-In 17h - 18h Courlancy	Mix Pilates / Stretching 17h-18h René Tys - TT2		
Renfo Musculaire 18h-19h René Tys - TT2	Zumba Fitness 18h-19h René Tys - TT2		Gym Douce Énergétique 18h-19h Courlancy	Fit'Dance 18h15-19h15 Courlancy		
Renfo Musculaire Abdos de Gasquet 19h-20h René Tys - TT2	Ki'Danza® 19h-20h René Tys - TT2	Zumba Fitness 19h-20h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique 19h-20h Courlancy	Hatha Yoga 19h15-20h15 Courlancy		
		Pilates 20h-21h René Tys - TT2				

**Nouveautés 2024-2025**

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- EXPRESSION CORPORELLE
- BIEN-ÊTRE
- TECHNIQUES ENERGETIQUES

 Cours accessibles Réseau Sport Santé  
 Cours accessibles Déficients Visuels / Auditifs