# Planning REIMS URBAN NATURE 2025

| Lundi 16 juin | Mardi 17 juin | Mercredi 18 juin | Jeudi 19 juin | Vendredi 20 juin | Samedi 21 juin |
|---|---|---|---|---|---|
| Pilates<br>9h - 10h<br>René Tys - TT2 | Gym Douce Énergétique<br>9h-10h<br>M.V.A. | | | Stretching<br>9h-10h<br>René Tys - Judo | Vinyasa Yoga<br>9h - 10h<br>MVA |
| Hatha Yoga<br>10h – 11h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Gym Douce Énergétique<br>10h-11h<br>MVA | Circuit Training<br>10h-11h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Gym Douce Énergétique<br>10h-11h<br>René Tys - Judo | Gym et Équilibre<br>10h-11h<br>René Tys - Judo | Fit'Gym Santé<br>10h-11h<br>M.Q. Turenne |
| Marche Active<br>11h - 12h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Gym Spéciale Dos<br>11h-12h<br>Ext - Parc Mendès France | Gym Douce Énergétique<br>11h-12h<br>Ext-Parc Léo | Gym Douce Énergétique<br>11h-12h<br>René Tys - Judo | Gym et Équilibre<br>11h-12h<br>M.Q. Turenne | Marche Nordique<br>9h-10h<br>Ext |
| Ballon Suisse<br>12h15-13h15<br>Courlancy | Renforcement Musculaire<br>12h15-13h15<br>Ext - Parc Mendès France | Gym Douce Énergétique<br>12h-13h<br>Ext-Parc Léo | Ballon Suisse<br>12h15-13h15<br>Courlancy | Ki'Danza®<br>12h15-13h15<br>M.Q.Turenne | Pilates<br>12h30-13h15<br>MVA |
| | | Marche Ki'Danza®<br>12h15-13h15<br>Ext - Parc Léo Lagrange | | | Stretching<br>13h15-13h45<br>MVA |
| | | Abdos de Gasquet<br>14h - 15h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Marche Nordique<br>14h-15h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | | |
| | | Mouv'Flex<br>15h - 16h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Sophrologie<br>15h-16h<br>Courlancy | | |
| | Vinyasa Yoga<br>16h – 17h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Do-In<br>16h - 17h<br>MVA | Sophro Relax'Mouv<br>16h-17h<br>Courlancy | Abdos de Gasquet<br>16h - 17h<br>René Tys - TT2 | |
| | | | Do-In<br>17h - 18h<br>Courlancy | Mix Pilates / Stretching<br>17h-18h<br>René Tys - TT2 | |
| Gym Spéciale Dos<br>17h-18h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Gym Douce Énergétique/<br>Mouv'Dao (1 sem / 2)<br>17h45-18h45<br>Courlancy | | Gym Douce Énergétique<br>18h-19h<br>Courlancy | Fit'Dance<br>18h15-19h15<br>Courlancy | |
| Renfo Musculaire<br>18h-19h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Zumba FItness<br>18h-19h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | | | | |
| Renfo Musculaire<br>Abdos de Gasquet<br>19h-20h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Ki'Danza®<br>19h-20h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Zumba Fitness<br>19h-20h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | Gym Douce Énergétique<br>19h-20h<br>Courlancy | Hatha Yoga<br>19h15-20h15<br>Courlancy | |
| | Gym Douce Énergétique/<br>Mouv'Flex (1 sem / 2)<br>18h45-19h45<br>Courlancy | Pilates<br>20h-21h<br>Ext - Parc Léo Lagrange | | | |

**Salles :**

**René Tys :**
**Complexe sportif René Tys**
36 rue Léo Lagrange

**M.V.A. :**
**Maison de la Vie Associative**
122 bis rue du Barbâtre

**M.Q. Turenne :**
**Maison de quartier Turenne**
rue de Turenne à Murigny

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

**Cours accessibles Reims Urban Nature**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO
EXPRESSION CORPORELLE
BIEN-ÊTRE
TECHNIQUES ENERGETIQUES

Cours accessibles Déficients Visuels / Auditifs

Reims.fr
Sport Santé Bien-Être
FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS MARNE
Elo Forme & Détente