Nous contacter :
06.82.21.54.96.
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

Planning du 30/06 au 05/07

Planning de cours en extérieur en fonction des conditions météos

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pilates 9h - 10h Parc Léo Lagrange	Gym Douce Énergétique 9h-10h Parc Saint Rémi			Stretching 9h-10h Parc Léo Lagrange Vinyasa Yoga 9h - 10h Parc Saint Rémi	
	Gym Douce Énergétique 10h-11h Parc Saint Rémi	Circuit Training 10h-11h Parc Léo Lagrange	Gym Douce Énergétique 10h-11h Parc Léo Lagrange	Gym et Équilibre 10h-11h Parc Léo Lagrange Fit'Gym Santé 10h-11h Parc Mendès France	Marche Nordique 9h-10h Sablière Chalons sur Vesles
Marche Active 11h - 12h Parc Léo Lagrange	Gym Spéciale Dos 11h-12h Parc Mendès France	Gym Douce Énergétique 11h-12h Parc Léo Lagrange	Gym Douce Énergétique 11h-12h Parc Léo Lagrange	Gym et Équilibre 11h-12h Parc Mendès France	
Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Renforcement Musculaire 12h15-13h15 Parc Mendès France	Gym Douce Énergétique 12h-13h Parc Léo Lagrange Marche Ki'Danza® 12h15-13h15 Parc de Champagne	Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Ki'Danza® 12h15-13h15 Parc Mendès France Pilates 12h30-13h15 Parc Saint Rémi Stretching 13h15-13h45 Parc Saint Rémi	
		Abdos de Gasquet 14h - 15h Parc Léo Lagrange	Marche Nordique 14h-15h Parc Léo Lagrange		
		Mouv'Flex 15h - 16h Parc Léo Lagrange			
	Vinyasa Yoga 16h – 17h Parc Léo Lagrange	Do-In 16h - 17h Parc Saint Rémi		Abdos de Gasquet 16h - 17h Parc Léo Lagrange	
Gym Spéciale Dos 17h-18h Parc Léo Lagrange	Zumba FItness 18h-19h Parc Léo Lagrange Gym Douce Énergétique 17h45-18h45 Parc Léo Lagrange		Gym Douce Énergétique 18h-19h Parc Léo Lagrange	Mix Pilates / Stretching 17h-18h Parc Léo Lagrange	
Renfo Musculaire 18h-19h Parc Léo Lagrange	Gym Douce Énergétique 18h45-19h45 Parc Léo Lagrange				
Renfo Musculaire Abdos de Gasquet 19h-20h Parc Léo Lagrange	Ki'Danza® 19h-20h Parc Léo Lagrange	Zumba Fitness 19h-20h Parc Léo Lagrange	Gym Douce Énergétique 19h-20h Parc Léo Lagrange	Marche éco - responsable	
		Pilates 20h-21h Parc Léo Lagrange			

Salles :

parc Léo Lagrange :
Rdv au skatepark

Parc Saint Rémi :
Rdv à la statue de Clovis

Parc Mendès France
Rdv à l'entrée du parc côté parking rue Vauban

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO
EXPRESSION CORPORELLE
BIEN-ÊTRE
TECHNIQUES ENERGETIQUES

Cours accessibles Réseau Sport Santé

Cours accessibles Déficients Visuels / Auditifs

Reims.fr
Sport Santé Bien-Être Réseau Champagne-Ardenne
FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS MARNE

YouTube TikTok

ELO Forme & Détente