Nous contacter :
06.82.21.54.96.
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

Planning du 29 juin au 4 juillet

Planning sous réserve de modifications

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pilates **9h - 10h** Ext - Parc Léo Lagrange Sophie	**Gym Douce Énergétique** **9h - 10h** Ext - Parc St Rémi David		**Gym Douce Énergétique** **9h - 10h** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Stretching** **9h - 10h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle	**Marche Nordique** **9h - 10h** Ext - Parc de Champagne Jérémie
Vinyasa Yoga **10h - 11h** Ext - Parc Léo Lagrange Laurent	**Gym Douce Énergétique** **10h - 11h** Ext - Parc St Rémi David	**Circuit Training** **10h - 11h** Ext - Parc Léo Lagrange Sophie	**Gym Douce Énergétique** **10h - 11h** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Vinyasa Yoga** **9h - 10h** Parc St Rémi Shizuko	
Marche Active **11h - 12h** Ext - Parc Léo Lagrange Élodie	**Gym Spéciale Dos** **11h - 12h** Ext - Parc Mendès France Emmanuelle	**Gym Douce Énergétique** **11h - 12h** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Gym Douce Énergétique** **11h - 12h** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Gym et Équilibre** **10h - 11h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle	**Cardio Boxe** **10h - 11h30** Ext - Parc Léo Lagrange Adeline
				Fit'Gym Santé **10h - 11h** Parc Mendès France Élodie	
				Gym et Équilibre **11h - 12h** Parc Mendès France Élodie	
Ballon Suisse **12h15-13h15** Ext - Parc Léo Lagrange Élodie	**Renforcement Musculaire** **12h15-13h15** Ext- Parc Mendès France Emmanuelle	**Gym Douce Énergétique** **12h15 - 13h15** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Pilates Ball** **12h15 - 13h15** Ext - Parc Léo Lagrange Xavier	**Danse Ki'Danza®** **12h15 - 13h15** Parc Mendès France Élodie	**Pilates** **12h30 - 13h15** Parc St Rémi Jérémie
					Stretching **13h15 - 13h45** Parc St Rémi Jérémie
		Abdos de Gasquet **14h - 15h** Ext - Parc Léo Lagrange Axel	**Marche Nordique** **14h - 15h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle		
		Pilates **15h - 16h** Ext - Parc Léo Lagrange Axel			
	Vinyasa Yoga **16h - 17h** Ext - Parc Léo Lagrange Shizuko	**Do-In, Auto-massages relax'** **16h - 17h** Ext - Parc St Rémi Cécile		**Pilates** **16h - 17h** Ext - Parc Léo Lagrange Xavier	
Gym Spéciale Dos **17h-18h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle			**Gym Douce Énergétique** **17h - 18h** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Mix "Pilates - Stretching"** **17h - 18h** Ext - Parc Léo Lagrange Cassandra	
Renfo Musculaire **18h-19h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle	**Zumba FItness** **18h - 19h** Ext - Parc Léo Lagrange Élodie	**Gym Douce Énergétique** **18h - 19h** Ext - Parc Léo Lagrange David	**Do-In - Auto-massages relax'** **18h - 19h** Ext - Parc Léo Lagrange Cécile	**Fit'Cardio** **18h - 19h** Ext - Parc Léo Lagrange Julien	
Renfo Musculaire de Gasquet **19h - 20h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle	**Danse Ki'Danza®** **19h - 20h** Ext - Parc Léo Lagrange Élodie	**Hatha Yoga** **19h - 20h** Ext - Parc Léo Lagrange Agathe	**Fit'Dance** **19h - 20h** Ext - Parc Léo Lagrange Sophie	**Hatha Yoga** **19h - 20h** Ext - Parc Léo Lagrange Agathe	
			Pilates **20h - 21h** Ext - Parc Léo Lagrange Sophie		

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO
EXPRESSION CORPORELLE
BIEN-ÊTRE
TECHNIQUES ENERGETIQUES

Cours accessibles parcours santé Prescri'Mouv

Cours accessibles déficients Visuels / Auditifs

Planning interactif en ligne

Reims.fr — PRESCRI'MOUV Bouger plus pour vivre mieux ! — FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS MARNE

ELO Forme & Détente