Nous contacter :
06.82.21.54.96.
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

Planning 2026-2027

Planning sous réserve de modifications

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pilates **9h - 10h** René Tys - TT2 Sophie	**Gym Douce Énergétique** **9h - 10h** M.V.A. David		**Gym Douce Énergétique** **9h - 10h** René Tys - Judo David	**Stretching** **9h - 10h** René Tys - Judo Emmanuelle	**Vinyasa Yoga** **9h - 10h** M.V.A. Shizuko	**Marche Nordique** **9h - 10h** Ext-Parc de Champagne Jérémie	**Cardio Boxe Relaxation** **9h - 11h** René Tys - TT2 Adeline N
Vinyasa Yoga **10h - 11h** René Tys - TT2 Laurent	**Gym Douce Énergétique** **10h - 11h** M.V.A. David	**Circuit Training** **10h - 11h** Courlancy Sophie	**Gym Douce Énergétique** **10h - 11h** René Tys - Judo David	**Gym et Équilibre** **10h - 11h** René Tys - Judo Emmanuelle	**Fit'Gym Santé** **10h - 11h** M.Q. Turenne Élodie		
Marche Active **11h - 12h** Ext - Parc Léo Lagrange Élodie	**Gym Spéciale Dos** **11h - 12h** M.Q. Turenne Emmanuelle	**Gym Douce Énergétique** **11h - 12h** Courlancy David	**Gym Douce Énergétique** **11h - 12h** René Tys - Judo David	**Gym et Équilibre** **11h - 12h** M.Q. Turenne Élodie			
Ballon Suisse **12h15-13h15** Courlancy Élodie	**Renforcement Musculaire** **12h15-13h15** M.Q. Turenne Emmanuelle	**Gym Douce Énergétique** **12h15 - 13h15** Courlancy David	**Ballon Suisse** **12h15 - 13h15** Courlancy Valérie N	**Danse Ki'Danza®** **12h15 - 13h15** M.Q. Turenne Élodie	**Pilates** **12h30 - 13h30** M.V.A. Jérémie		
		Abdos de Gasquet **14h - 15h** René Tys - TT2 Axel	**Marche Nordique** **14h - 15h** Ext - Parc Léo Lagrange Emmanuelle				
		Pilates **15h - 16h** René Tys - TT2 Axel					
	Vinyasa Yoga **16h - 17h** René Tys - TT2 Shizuko	**Do-In, Auto-massages relax'** **16h - 17h** M.V.A. Cécile		**Pilates** **16h - 17h** René Tys - TT2 Cassandra N			
Gym Spéciale Dos **17h-18h** René Tys - TT2 Emmanuelle		**Gym Forme et Vitalité** **17h - 18h** Courlancy Julien N	**Gym Douce Énergétique** **17h15 - 18h15** Courlancy David	**Fun Dance** **17h - 18h** René Tys - TT2 Cassandra N			
Renfo Musculaire **18h-19h** René Tys - TT2 Emmanuelle	**Danse en ligne (Line Dance)** **18h - 19h** René Tys - TT2 Élodie N	**Gym Douce Énergétique** **18h - 19h** Courlancy David	**Do-In - Auto-massages relax'** **18h15 - 19h15** Courlancy Cécile	**Fit'Cardio** **18h - 19h** Courlancy Julien			
Vinyasa Yoga **19h - 20h** René Tys - TT2 Emmanuelle N	**Danse Ki'Danza®** **19h - 20h** René Tys - TT2 Élodie	**Hatha Yoga** **19h - 20h** Courlancy Agathe	**Fun Dance** **19h30 - 20h30** Courlancy Cassandra N				
		Fit'Dance **19h - 20h** René Tys - TT2 Sophie					
		Pilates **20h - 21h** René Tys - TT2 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

Nouveautés 2026-2027

- 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 · PRESCRI'MOUV · FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS MARNE

ELO Forme & Détente

YouTube · TikTok