

Planning 2021-2022

Planning sous réserve de modifications

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi	Salles :	
N Pilates 09h - 10h René Tys	Gym Douce Énergétique 9h-10h M.V.A.	N Circuit Training 9h30-10h30 Ext - Parc Léo Lagrange		Stretching 9h-10h René Tys	Sophrologie 9h-10h M.V.A.	N Marche Nordique 09h-10h Ext - Coulée verte	René Tys : Complexe sportif René Tys 36 rue Léo Lagrange
N Vinyasa Yoga Soft 10h - 11h René Tys	Gym Douce Énergétique 10h-11h M.V.A.		Gym Douce Énergétique 10h-11h René Tys	Gym Entretien 10h-11h René Tys		N	M.V.A. : Maison de la Vie Associative 122 bis rue du Barbâtre
N Marche Active 11h - 12h Ext - Parc Léo Lagrange	Gym Spéciale Dos 11h-12h M.Q. Turenne		Gym Douce Énergétique 11h-12h René Tys	Gym et Équilibre 11h-12h Ludoval		N	M.Q. Turenne : Maison de quartier Turenne rue de Turenne à Murigny
	Renfo Musculaire 12h15-13h15 M.Q. Turenne	N Danse Afro - Adultes 12h - 13h René Tys		Gym Douce Énergétique 12h-13h En visio	Ki'Danza® 12h15-13h15 M.Q. Turenne		E.J.M. : Salle Ecoute jeunes Murigny 30 rue Vauban à Murigny

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BIEN-ÊTRE
CARDIO	TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES
EXPRESSION CORPORELLE	ENFANTS

	N Kids Boxing Enfants 04 à 10 ans 14h - 15h René Tys	N Marche Nordique 14h-15h Ext - Parc Léo Lagrange	
	N Initiation Self Défense 15h - 16h René Tys		
	Modern Jazz 8/11 ans 16h - 17h M.V.A.		
Gym Spéciale Dos 17h-18h René Tys	Modern Jazz 8 à 11 ans 16h45 - 17h45 E.J.M.	N Street Jazz 8 à 11 ans 16h45 - 17h45 M.V.A.	Mix Pilates / Stretching 17h-18h René Tys
Renfo Musculaire 18h-19h René Tys	Zumba Fitness 18h-19h René Tys	Gym Douce Énergétique 18h-19h Tingueux	N L.I.A 18h-19h M.Q. Châtillons
Renfo Musculaire 19h-20h René Tys	Ki'Danza® 19h-20h René Tys	N Zumba Fitness 19h-20h René Tys	Pilates 19h-20h M.Q. Châtillons
		N Pilates 20h-21h René Tys	Vinyasa Yoga Dynamique 19h - 20h Tingueux
			N Gym Douce Énergétique 17h45-18h45 Tingueux
			Ki'Danza® 18h30-19h30 E.J.M.
			Zumba Fitness 19h30-20h30 E.J.M.

Ludoval :
1 Pl. René Clair à
Murigny

M.Q. Châtillons :
Maison de quartier
Châtillons
1-3 Place des
Argonautes

Tingueux :
Salle EMC à Tingueux
Bâtiment à gauche
suivre fléchage EMC
15 D Avenue Roger
Salengro
51430 Tingueux

Ext - Coulée Verte :
1 Rue de la Roseraie
51100 Reims