

Planning 2021-2022

Planning sous réserve de modifications

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi	Salles :
Pilates 09h - 10h René Tys	Gym Douce Énergétique 9h-10h M.V.A.	Circuit Training 9h30-10h30 Ext - Parc Léo Lagrange	Gym Douce Énergétique 10h-11h René Tys	Stretching 9h-10h René Tys	Relaxation 9h-10h M.V.A.	Marche Nordique 09h-10h Ext - Coulée verte
Vinyasa Yoga Soft 10h - 11h René Tys	Gym Douce Énergétique 10h-11h M.V.A.			Gym Entretien 10h-11h René Tys	Gym et Équilibre 11h-12h Ludoval	
Marche Active 11h - 12h Ext - Parc Léo Lagrange	Gym Spéciale Dos 11h-12h M.Q. Turenne		Gym Douce Énergétique 11h-12h René Tys			
	Renfo Musculaire 12h15-13h15 M.Q. Turenne			Gym Douce Énergétique 12h-13h En visio	Ki'Danza® 12h15-13h15 M.Q. Turenne	

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO

EXPRESSION CORPORELLE

BIEN-ÊTRE

TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

Gym Spéciale Dos 17h-18h René Tys	Relaxation 16h45 - 17h45 M.V.A.	Fit Zen 14h - 15h René Tys	Marche Nordique 14h-15h Ext - Parc Léo Lagrange			
Renfo Musculaire 18h-19h René Tys	Zumba Fitness 18h-19h René Tys	Initiation Self Défense 15h - 16h René Tys				
Renfo Musculaire 19h-20h René Tys	Ki'Danza® 19h-20h René Tys	Modern Jazz 16h - 17h M.V.A				
	Gym Douce Énergétique 18h-19h Tingueux					
		Zumba Fitness 19h-20h René Tys				
		Pilates 20h-21h René Tys				
			Gym Douce Énergétique 17h45-18h45 Tingueux			
			Ki'Danza® 18h30-19h30 E.J.M.			
			Zumba Fitness 19h30-20h30 E.J.M.			
				Mix Pilates / Stretching 17h-18h René Tys		
				Vinyasa Yoga Dynamique 19h - 20h Tingueux		

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

E.J.M. :
Salle Ecoute jeunes
Murigny
30 rue Vauban à Murigny

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