



Nous contacter :
06.82.21.54.96.
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

Planning 2022-2023

Planning sous réserve de modifications

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi	Salles :
<p>Pilates 9h - 10h René Tys</p> <p>Vinyasa Yoga Soft 10h - 11h René Tys</p> <p>Marche Active 11h - 12h Ext - Parc Léo Lagrange</p> <p>Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy</p>	<p>Gym Douce Énergétique 9h-10h M.V.A.</p> <p>Gym Douce Énergétique 10h-11h MVA</p> <p>Gym Spéciale Dos 11h-12h M.Q. Turenne</p> <p>Mix Renfo Musculaire / Stretching 12h15-13h15 M.Q. Turenne</p>	<p>Circuit Training 10h-11h Courlancy</p> <p>Gym Douce Énergétique / Pilates (1 sem / 2) 11h-12h Courlancy</p> <p>Pilates 15h - 16h René Tys</p> <p>Sophrologie 16h - 17h M.V.A.</p>	<p>Gym Douce Énergétique 10h-11h René Tys</p> <p>Gym Douce Énergétique 11h-12h René Tys</p> <p>Ballon Suisse 12h30-13h30 Courlancy</p> <p>Marche Nordique 14h-15h Ext - Parc Léo Lagrange</p> <p>Gym Douce Énergétique 18h-19h Tinkeux</p> <p>Zumba Fitness 19h-20h René Tys</p> <p>Pilates 20h-21h René Tys</p>	<p>Stretching 9h-10h René Tys</p> <p>Gym et Équilibre 10h-11h René Tys</p> <p>Gym et Équilibre 11h-12h Ludoval</p> <p>Ki'Danza® 12h15-13h15 M.Q. Turenne</p> <p>Mix Pilates / Stretching 17h-18h René Tys</p> <p>Gym Douce Énergétique 18h-19h Tinkeux</p> <p>Ki'Danza® 18h30-19h30 E.J.M.</p> <p>Zumba Fitness 19h30-20h30 E.J.M.</p> <p>Vinyasa Yoga Dynamique 19h - 20h Tinkeux</p> <p>Pilates 18h45-19h45 Courlancy</p> <p>Fit'Dance 20h-21h René Tys</p>	<p>Marche Nordique 9h-10h Ext - Parc Léo Lagrange</p>	<p>René Tys : Complexe sportif René Tys 36 rue Léo Lagrange</p> <p>M.V.A. : Maison de la Vie Associative 122 bis rue du Barbâtre</p> <p>M.Q. Turenne : Maison de quartier Turenne rue de Turenne à Murigny</p> <p>E.J.M. : Salle Ecoute jeunes Murigny 30 rue Vauban à Murigny</p> <p>Ludoval : 1 Pl. René Clair à Murigny</p> <p>Courlancy : 38bis Rue de Courlancy, 51100 Reims</p> <p>Tinkeux : Salle EMC à Tinqueux Bâtiment à gauche suivre fléchage EMC 15 D Avenue Roger Salengro 51430 Tinqueux</p> <p>Ext - Croix Cordier : Parking salle des fêtes 51430 Tinqueux</p> <p>Ext - Parc de Champagne : 10 Av. du Général Giraud, 51100 Reims</p>

Nouveautés 2023

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO

EXPRESSION CORPORELLE

Cours accessibles Réseau Sport Santé

Cours accessibles Déficients Visuels / Auditifs

BIEN-ÊTRE

TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

