



Nous contacter :
06.82.21.54.96.
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

Planning 2023-2024

Planning sous réserve de modifications

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Salles :	
Pilates 9h - 10h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique 9h-10h M.V.A.			Stretching 9h-10h René Tys - Judo	Yoga-Pilates 9h - 10h MVA	René Tys : Complexe sportif René Tys 36 rue Léo Lagrange	
Vinyasa Yoga Soft 10h - 11h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique 10h-11h MVA	Circuit Training 10h-11h Courlancy	Gym Douce Énergétique 10h-11h René Tys - Judo	Gym et Équilibre 10h-11h René Tys - Judo	Fit'Gym Santé 10h-11h M.Q. Turenne		M.V.A. : Maison de la Vie Associative 122 bis rue du Barbâtre
Marche Active 11h - 12h Ext - Parc Léo Lagrange	Gym Spéciale Dos 11h-12h M.Q. Turenne	Gym Douce Énergétique 11h-12h Courlancy	Gym Douce Énergétique 11h-12h René Tys - Judo	Gym et Équilibre 11h-12h M.Q. Turenne			M.Q. Turenne : Maison de quartier Turenne rue de Turenne à Murigny
Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Renforcement Musculaire 12h15-13h15 M.Q. Turenne	Gym Douce Énergétique 12h-13h Courlancy	Ballon Suisse 12h15-13h15 Courlancy	Ki'Danza® 12h15-13h15 M.Q. Turenne	Mix Pilates / Stretching 12h30-13h45 MVA	Ludoval : 1 Pl. René Clair à Murigny	

Nouveautés 2023-2024

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO

EXPRESSION CORPORELLE

Cours accessibles Réseau Sport Santé

Cours accessibles Déficients Visuels / Auditifs

BIEN-ÊTRE

TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

Gym Spéciale Dos 17h-18h René Tys - TT2				Mix Pilates / Stretching 17h-18h René Tys - TT2		
Renfo Musculaire 18h-19h René Tys - TT2	Zumba Fitness 18h-19h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique/ Mouv'Flex (1 sem / 2) 18h-19h Tingueux		Gym Douce Énergétique 18h-19h Courlancy	Zumba Fitness 18h15-19h15 Courlancy	
Renfo Musculaire 19h-20h René Tys - TT2	Ki'Danza® 19h-20h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique/ Mouv'Flex (1 sem / 2) 19h-20h Tingueux	Zumba Fitness 19h-20h René Tys - TT2	Gym Douce Énergétique 19h-20h Courlancy	Pilates 19h15-20h15 Courlancy	
			Pilates 20h-21h René Tys - TT2			

