



REMISE EN FORME / RENFORCEMENT MUSCULAIRE / ATHLE FITNESS

Le mardi matin à Reims au Stade Georges Hébert

• **10h30 à 11h30 Niv 1**

Le mardi soir à Reims au Stade Georges Hébert ou
au Parc de Champagne

• **18h30 à 20h00 Niv 2-3**

Le mercredi après-midi à Reims au Stade Georges Hébert ***

(Limités à 10 personnes)

• **14h00 à 15h00 Niv 3**

STRETCHING ET RELAXATION

Le vendredi midi à Reims
au Stade Georges Hébert

• **12h30 à 13h15 Niv 1-2-3**

CRENEAUX SPORT SANTÉ

Le mardi matin à Reims au Stade Georges Hébert

• **09h30 à 10h30 Niv 1 Santé Club***

Le mardi après-midi à Reims au Stade Georges Hébert

• **14h15 à 15h15 Niv 1 Santé RSSBE****

Le jeudi matin à Reims au Stade Georges Hébert

• **09h00 à 10h00 Niv 1 Santé Club***

Le jeudi après-midi à Reims à l'Institut Godinot

• **14h30 à 16h00 Niv 2 Santé RSSBE****

Le vendredi matin à Reims au Stade Georges Hébert

• **10h30 à 11h30 Niv 2 Santé RSSBE****

• Respect des consignes sanitaires en vigueur



NOUVEAUTES

Aqua bike*** le vendredi après-midi
chez Aqua Villa (tarif supplémentaire à la séance)

• **15h15 à 16h00 Niv 1-2-3**

Sophro Yoga jour à déterminer au Stade Georges Hébert
1 fois par mois

• **Horaire à déterminer Niv 1-2-3**

BungyPump*** le vendredi soir à Reims au Stade Georges Hébert ou
au Parc de Champagne (limités à 7 personnes)

• **17h00 à 17h45 Niv 1-2-3**

Niveau 1 : activité «modérée» adaptée pour les personnes souffrant de surpoids ou maladies associées.

Niveau 2 : activité «dynamique» tout public

Niveau 3 : activité «sportive» plus intensive

Sport-Santé * : Créneaux destinés uniquement aux adhérents qui souffrent de lourde pathologie (Insuffisant Respiratoire, problème cardiaque, cancer, diabète...) possédant «pass bien être» attribué par l'éducateur médico-sportif du réseau sport santé bien être

RSSBE** (Accès à un créneau 1h00/semaine) : Florent Aubry ou Claire Creux-Turban au 06.82.30.16.71

*** : **Activités sur inscription obligatoire.**

• Respect des consignes sanitaires en vigueur

Adresse : 25 rue Raymond Poincaré BP 21
51873 Reims Cedex 03
E-mail : contact@efsra.com
Téléphone : 03 26 09 22 41
Site : www.efsra.com