

Saison 2023-2024

A partir du lundi 11 Septembre 2023

	Horaires	Cours	Animatrice	Lieu
Lundi	10 h 30 - 11 h 30	GYM DYNAMIQUE ABDOS FESSIERS/STRETCHING	Laëtitia	Maison des Associations - <i>Salle Les Fontenelles *</i>
	19 h 15 - 20 h 15	ZUMBA FITNESS	Aline	Grande salle - Remi Barrat
	20 h 15 - 21 h 15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Aline	Grande salle - Remi Barrat *
Mardi	10 h 30 - 11 h 30	PILATES	Kariny	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	11 h 30 - 12 h 30	STRETCHING	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	19 h 15 - 20 h 15	PILATES	Kariny	COSEC - <i>Salle Polyvalente *</i>
	20 h 15 - 21 h 15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Kariny	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
Mercredi	18 h 45 - 19 h 30	STEP	Christelle	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
	19 h 30 - 20 h 15	HIIT <i>Entraînement fractionné de haute intensité</i>	Christelle	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
	20 h 15 - 20 h 45	STRETCHING	Christelle	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
Jeudi	10 h 30 - 11 h 30	GYM DYNAMIQUE ABDOS FESSIERS	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	11 h 30 - 12 h 30	STRETCHING	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	18 h 30 - 19 h 30	ZUMBA	Pascale	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
	19 h 30 - 20 h 30	BODY ZEN <i>Travail sur la respiration et la concentration</i>	Myriam	COSEC - <i>Salle Polyvalente *</i>
Vendredi	9 h 45 - 10 h 45	PILATES	Kariny	Maison des Associations - <i>Salle l'Hautil *</i>
	19 h 00 - 20 h 00	PILATES	Kariny	Maison de Maître - <i>RdC Salle 1 *</i>

L'Association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre de participants est insuffisant. * Merci d'apporter votre tapis de sol.

Adresses : Maison des Associations - 44, rue des créneaux - Triel sur Seine
COSEC - Complexe Sportif Maurice Solleret - 61, rue de Chanteloup - Triel sur Seine
Salle Remi Barrat - Boulevard de la Petite Vitesse - Parking de la gare - Triel sur Seine
Maison de Maître - 246, rue Paul Doumer - Triel sur Seine

e.mail : triel.gymtonic@gmail.com
<https://club.sportspourtous.org/triel-gymtonic78>