

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9H	CARDIOTONIQUE MDA CHEVERCHEMONT Catherine Boudier 9H00-10H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE REMI BARRAT Leslie 9H00-10H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE MDA CHEVERCHEMONT Catherine Boudier 9H00-10H00	GYM ENTRETIEN REMI BARRAT Catherine Ernout 9H00-10H00	CUISSES ABDOS FESSIERS MDA CHEVERCHEMONT Agnès remplacée par Caroline 9H15-10H15	BODY FITNESS COSEC TRIEL Myriam 9H00-10H00	9H
10H	STRETCHING MDA CHEVERCHEMONT Catherine Boudier 10H00-11H00	GYM DOUCE REMI BARRAT Leslie 10H00-11H00	STRETCHING MDA CHEVERCHEMONT Catherine Boudier 10H00-11H00	GYM SENIOR REMI BARRAT Catherine Ernout 10H15-11H15	STRETCHING MDA CHEVERCHEMONT Agnès remplacée par Caroline 10H15-11H15		10H
11H	GYM DOUCE MDA CHEVERCHEMONT Catherine Boudier 11H00-12H00			PILATES CHANTELOUP Laura FLESSEL Dorothee 10H30-11H30		ENFANTS 4-6 ans CHANTELOUP Myriam 10-H45 - 11H45	11H
12H	PILATES MDA CHEVERCHEMONT Eugénia 12H00-13H00			GYM DOUCE CHANTELOUP Laura FLESSEL Dorothee 11H30-12H30			12H
13H							13H
14H		Marche Nordique ATHLETISME Caroline 14H00-16H00	GYM ET STRETCHING MDA Catherine Ernout 14H15-15H15	Marche Nordique ATHLETISME Caroline 14H00-16H00			14H
15H		GYM ENTRETIEN REMI BARRAT Catherine Ernout 14H30-15H30					15H
16H		GYM EQUILIBRE REMI BARRAT Catherine Ernout 15H45-16H45					16H
17H							17H
18H							18H
19H		Marche Nordique ATHLETISME Caroline 19H30 - 21H00	PILATES MAISON DE MAITRE RDC Eugénia 19H00-20H00	STRETCHING MDA CHEVERCHEMONT CHEVERCHEMONT Eugenia 19H00-20H00			19H
20H				PILATES MDA CHEVERCHEMONT Eugénia 20H00-21H00			20H
21H							21H

Par mesure d'hygiène chacun doit apporter son propre tapis

TRIEL - CHANTELOUP

Gymnastique Volontaire

Saison 2024-2025

Du 09 sept 2024 au 05 juillet 2025
hors vacances scolaires



Cotisation annuelle licence comprise

Enfants	1 heure	160 €
Adultes	1 heure	160 €
	2 heures	265 €
	3 heures	315 €
	4 heures	370 €
	5 heures	420 €
Heure supplémentaire		50 €

A noter qu'un cours de Marche Nordique équivaut à deux heures de cours

Marche nordique du Mardi soir (1H30)
inscription au trimestre possible :

Par trimestre	65 €
+ adhésion si pas d'autre cours par la Fédération	35 €

Moins 10 € par enfant

COUPONS SPORTS ACCEPTEES

Site internet : <http://gym-triel.fr>

adresse mail : tgv@gym-triel.fr