

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9H	<b>CARDIOTONIQUE</b> MDA Catherine Boudier 9H00-10H00	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> REMI BARRAT Leslie 9H00-10H00	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> MDA Catherine Boudier 9H00-10H00	<b>GYM ENTRETIEN</b> REMI BARRAT Catherine Ernout 9H00-10H00	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b> MDA Caroline 9H15-10H15	<b>BODY FITNESS</b> COSEC TRIEL Myriam 9H00-10H00	9H
10H	<b>STRETCHING</b> MDA Catherine Boudier 10H00-11H00	<b>GYM DOUCE</b> REMI BARRAT Leslie 10H00-11H00	<b>STRETCHING</b> MDA Catherine Boudier 10H00-11H00	<b>GYM SENIOR</b> REMI BARRAT Catherine Ernout 10H15-11H15	<b>STRETCHING</b> MDA Caroline 10H15-11H15	<b>ENFANTS 4-6 ans</b> CHANTELOUP LAURA FLESSEL Myriam 10-H30 - 11H30	10H
11H	<b>GYM DOUCE</b> MDA Catherine Boudier 11H00-12H00	<b>GYM SENIOR</b> REMI BARRAT Catherine Ernout 10H30-11H30					11H
12H	<b>PILATES</b> MDA Eugenia 12H00-13H00				<b>PILATES</b> CHANTELOUP Laura FLESSEL Dorothée 10H30-11H30		12H
13H							13H
14H			<b>GYM ET STRETCHING</b> MDA Catherine Ernout 14H15-15H15				14H
15H							15H
16H							16H
17H							17H
18H							18H
19H			<b>PILATES MAISON DE MAÎTRE ROC</b> Eugenia 19H00-20H00	<b>PILATES MDA</b> Eugenia 19H00-20H00			19H
20H		<b>Marche Nordique</b> Caroline 19H30 - 21H00		<b>PILATES MDA</b> Eugenia 20H00-21H00			20H
21H							21H

# 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 €

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 ACCEPTES

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

adresse mail : [tgv@gym-triel.fr](mailto:tgv@gym-triel.fr)

### LIEUX DES COURS :

MDA : Maison des Associations 44 rue des Créneaux TRIEL  
 REMI BARRAT : Parking de la Gare - TRIEL  
 MDM : Maison de Maître 246 rue P. Doumer TRIEL  
 COSEC : 61 rue de Chanteloup TRIEL  
 Laura FLESSEL : Mail du Coteau CHANTELOUP