

Lundi

9h
Cardiotonique
MDA Cheverchemont
Catherine



10h
Stretching
MDA Cheverchemont
Catherine



10h30
Gym Senior
Remi Barrat
Sylvie



11h
Gym Douce
MDA Cheverchemont
Catherine



12h
Pilates
MDA Cheverchemont
Eugenia



14h
Gym Entretien
Remi Barrat
Dorothee



15h15
Gym Equilibre
Remi Barrat
Dorothee



Mardi

9h
Gym Entretien
Remi Barrat
Leslie



10h
Gym Douce
Remi Barrat
Leslie



12h30
Pilates
Laura Flessel
Eugenia



14h
Marche Vitalité
Durée 2h



Mercredi

9h
Renforcement Musc.
MDA Cheverchemont
Catherine



10h
Stretching
MDA Cheverchemont
Catherine



11h
Gym Douce
MDA Cheverchemont
Catherine



14h15
Gym & Stretching
MDA Cheverchemont
Myriam



19h
Pilates
Grelbin
Eugenia



19h
Marche Nocturne
Durée 1h30



Jeudi

9h
Gym Entretien
Remi Barrat
Sylvie



10h15
Gym Senior
Remi Barrat
Sylvie



10h30
Pilates
Laura Flessel
Dorothee



10h30
Gym Douce Seniors
Salle des Fêtes
Myriam



11h30
Gym Douce
Laura Flessel
Dorothee



19h
Pilates
MDA Cheverchemont
Eugenia



20h
Pilates
MDA Cheverchemont
Eugenia



Vendredi

9h
Cuisses Abdos Fessiers
MDA Cheverchemont
Eugenia



10h
Stretching
MDA Cheverchemont
Eugenia



14h15
Gym & Stretching
MDA
Myriam



Samedi

9h
Body Fitness
Cossec Triel
Catherine



10h
Enfants 4-6 ans
Cossec Triel
Catherine



10h
Enfants 3-4 ans
Laura Flessel
Axelle



11h
Enfants 5-6 ans
Laura Flessel
Axelle



Cotisation annuelle licence comprise		
Enfants	1 heure	165 €
Adultes	1 heure	165 €
	2 heures	273 €
	3 heures	327 €
	4 heures	384 €
	5 heures	435 €
Heure supplémentaire		51 €
Marche vitalité ou nocturne		23 €
+ Adhésion si pas d'autre cours		37 €

Lieux des cours

MDA: Maison des Associations 44 rue des Créneaux TRIEL

REMI BARRAT: Parking de la Gare TRIEL

SALLE DES FETES: 2 rue Paul Gauguin CHANTELOUP

GRELBIN: 10bis rue de l'Hautil TRIEL

COSEC: 61 rue de Chanteloup TRIEL

LAURA FLESSSEL: Mail du Coteau CHANTELOUP

Saison 2026-2027

Du 7 sept 2026 au 3 juillet 2027

Hors vacances scolaires

Intensité des cours sur 4 piliers

Cardio  Souplesse 
Equilibre  Renforcement musculaire 

Internet <http://gym-triel.fr>

eMail tgvgym@triel.fr