

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 Essiers
MDA Cheverchemont
Eugenia

10h
Stretching
MDA Cheverchemont
Eugenia

14h15
Gym & Stretching
MDA
Myriam

Samedi

9h
Body Fitness
Cosec Triel
Catherine

10h
Enfants 3-4 ans
Laura Flessel
Axelle

11h
Enfants 5-6 ans
Laura Flessel
Axelle

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

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 FLESSEL: Mail du Coteau CHANTELOUP