Triel Chanteloup Gymnastique Volontaire

Saison 2026-2027

Lundi

9h	Cardiotonique	MDA Cheverchemont	Catherine	4 2 1 3
10h	Stretching	MDA Cheverchemont	Catherine	0 2 4 2
10h30	Gym Senior	Remi Barrat	Sylvie	0 2 2 2
11h	Gym Douce	MDA Cheverchemont	Catherine	2 3 1 4
12h	Pilates	MDA Cheverchemont	Eugenia	0 3 2 4
14h	Gym Entretien	Remi Barrat	Dorothée	1 1 1 4
15h15	Gym Equilibre	Remi Barrat	Dorothée	1 4 1 2

COMPLET

Mardi

9h	Gym Entretien	Remi Barrat	Leslie	3 1 2 4
10h	Gym Douce	Remi Barrat	Leslie	1 3 3 2
12h30	Pilates	Laura Flessel	Eugenia	0 3 2 4
14h	Marche Vitalité	Durée 2h		2 2 1 2

COMPLET

Mercredi

9h	Renforcement Musc.	MDA Cheverchemont	Catherine	3 2 1 4
10h	Stretching	MDA Cheverchemont	Catherine	0 2 4 2
11h	Gym Douce	MDA Cheverchemont	Catherine	2 3 1 4
14h15	Gym & Stretching	MDA Cheverchemont	Myriam	1 2 2 2
19h	Pilates	Grelbin	Eugenia	0 3 2 4
19h	Marche Nocturne	Durée 1h30		3 2 1 2

Jeudi

9h	Gym Entretien	Remi Barrat	Sylvie	1 3 1 4
10h	Gym Senior	Remi Barrat	Sylvie	0 2 1 1
10h30	Pilates	Laura Flessel	Dorothée	0 3 2 4
10h30	Gym Douce Seniors	Salle des Fêtes	Myriam	0 1 1 1
11h30	Gym Douce	Laura Flessel	Dorothée	1 1 1 4
19h	Pilates	MDA Cheverchemont	Eugenia	0 3 2 4
20h	Pilates	MDA Cheverchemont	Eugenia	0 3 2 4

COMPLET

Vendredi

9h	Cuisses Abdos Fessiers	MDA Cheverchemont	Eugenia	1 2 1 4
10h	Stretching	MDA Cheverchemont	Eugenia	0 1 4 1
14h15	Gym & Stretching	MDA	Myriam	1 2 2 2

COMPLET

Samedi

8h50	Body Fitness	Cosec Triel	Catherine	4 2 1 3
10h	Enfants 3-4 ans	Laura Flessel	Axelle	
11h	Enfants 5-6 ans	Laura Flessel	Axelle	

COMPLET

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 €

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

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

Internet http://gym-triel.fr

eMail tgv@gym-triel.fr