

# Saison 2024-2025

A partir du lundi 9 Septembre 2024

	Horaires	Cours	Animatrice	Lieu
Lundi	10 h 30 - 11 h 30	<b>GYM DYNAMIQUE ABDOS FESSIERS/STRETCHING</b>	Laëtitia	Maison des Associations - <i>Salle Les Fontenelles *</i>
	19 h 15 - 20 h 15	<b>ZUMBA FITNESS</b>	Aline	Grande salle - Remi Barrat
	20 h 15 - 21 h 15	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Aline	Grande salle - Remi Barrat *
Mardi	9 h 30 - 10 h 30 <b>OU **</b>	<b>PILATES **</b>	Kariny	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	10 h 30 - 11 h 30	<b>PILATES **</b>	Kariny	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	11 h 30 - 12 h 30	<b>STRETCHING</b>	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	19 h 15 - 20 h 15	<b>PILATES</b>	Kariny	COSEC - <i>Salle Polyvalente *</i>
	20 h 15 - 21 h 15	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Kariny	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
Mercredi	19 h 00 - 20 h 30	<b>HIIT</b> <i>Entraînement fractionné de haute intensité</i>	Christelle	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
Jeudi	10 h 30 - 11 h 30	<b>GYM DYNAMIQUE ABDOS FESSIERS</b>	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	11 h 30 - 12 h 00	<b>STRETCHING</b>	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	12 h 00 - 13 h 00	<b>CORE YOGA</b> <i>Stabilisation de la région lombo-pelvienne</i>	Laëtitia	Maison des Associations <i>Salles Les Fontenelles / Cheverchemont *</i>
	18 h 30 - 19 h 30	<b>ZUMBA</b>	Pascale	COSEC - <i>Salle de danse *</i>
	19 h 30 - 20 h 30	<b>BODY ZEN</b> <i>Travail sur la respiration et la concentration</i>	Myriam	COSEC - <i>Salle Polyvalente *</i>
Vendredi	9 h 45 - 10 h 45	<b>PILATES</b>	Kariny	Maison des Associations - <i>Salle l'Hautil *</i>

L'Association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre de participants est insuffisant.

\* Merci d'apporter votre tapis de sol.    \*\* Cours identiques

**Adresses :** Maison des Associations - 44, rue des créneaux - Triel sur Seine  
COSEC - Complexe Sportif Maurice Solleret - 61, rue de Chanteloup - Triel sur Seine  
Salle Remi Barrat - Boulevard de la Petite Vitesse - Parking de la gare - Triel sur Seine

**e.mail : triel.gymtonic@gmail.com**  
<https://club.sportspourtous.org/triel-gymtonic78>