

Saison 2025-2026

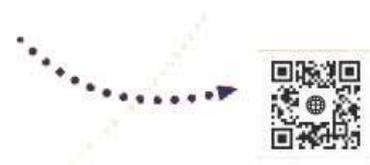
A partir du lundi 8 Septembre 2025

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

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>