

# PLANNING FITNESS 2022-2023

DISCIPLINE	COACH	JOUR	HORAIRES	SALLE	TARIFS
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MATHILDE	Lundi	12H15/13H15	Léo Lagrange	<b>1 heure :</b> 150€ (traitions) 155€ (hors commune)
	MAXIME	Mardi	19H30/20H30	Salle Flaubert	
	ANGELO	Vendredi	12H15/13H15	Léo Lagrange	
<b>NEW</b> ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	MATHILDE	Mardi	11H15/12H15	Léo Lagrange	<b>2 heures :</b> 170€ (traitions) 175€ (hors commune)
<b>NEW</b> ABDOS / CUISSES / FESSIER	MATHILDE	Mardi	12H15/13H15	Léo Lagrange	<b>3 heures et + :</b> 190€ (traitions) 195€ (hors commune)
PILATE	MATHILDE	Jeudi	12H15/13H15	Léo Lagrange	
<b>NEW</b> CARDIO TRAINING	MAXIME	Jeudi	19H30/20H30	Salle Flaubert	

Le club se réserve le droit de modifier ou d'annuler des cours si le nombre d'inscrits n'était pas suffisant et sous réserve des conditions sanitaires.

**Reprise des cours le lundi 05 septembre 2022**

**Renseignements**  
**07-60-13-92-53**

Gymnastique Le Trait – Place du 11 novembre – 76580 Le Trait  
 Tél. : 07.60.13.92.53 / [gymletrait580@aol.fr](mailto:gymletrait580@aol.fr)  
[www.gymnastiqueletrait.fr](http://www.gymnastiqueletrait.fr) – <http://facebook.com/gym le trait>