



PLANNING FITNESS 2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
11:00					
11:15		Cours APA 11h15/12h15 Salle Léo Lagrange Mathilde			
12:00					
12:15	Renforcement musculaire 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange Mathilde	Abdo / cuisses / fessiers 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange Mathilde		Pilates 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange Mathilde	Renforcement musculaire 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange Mathilde
13:15					
13:30					
18:00					TARIFS 1 heure : 160€ (traitions) 165€ (hors commune) 2 heures : 190€ (traitions) 195€ (hors commune) 3 heures et + : 220€ (traitions) 225€ (hors commune)
18:15					
18:30					
19:00	Yoga 19h00/20h00 Salle Flaubert Maxime	Renforcement musculaire 19h00/20h00 Salle Flaubert Maxime		Yoga 19h00/20h00 Salle Flaubert Maxime	
19:30			Pilates 19h30/20h30 Salle Léo Lagrange Mathilde		
20:00					
20:30		Parkour (adultes) 20h30/21h30 Salle Léo Lagrange Valentin			
21:00					
21:30					

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

Reprise des cours le lundi 08 septembre 2025

Renseignements
07-60-13-92-53

Gymnastique Le Trait – Place du 11 novembre – 76580 Le Trait
 Tél. : 07.60.13.92.53 / gymnastiqueletrait@gmail.com
www.gymnastiqueletrait.fr – <http://facebook.com/gym le trait>

