



PLANNING FITNESS 2026-2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11:00					
11:15		Cours APA 11h15/12h15 Salle Léo Lagrange Mathilde			
12:00					
12:15	Renforcement musculaire 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange	Abdo / cuisses / fessiers 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange Mathilde		Pilates 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange Mathilde	Renforcement musculaire 12h15/13h15 Salle Léo Lagrange
13:15					
13:30					
18:00		Renforcement musculaire 18h00/19h00 Salle Flaubert			TARIFS 1 heure : 165€ (traitons) 170€ (hors commune) 2 heures : 195€ (traitons) 200€ (hors commune) 3 heures et + : 225€ (traitons) 230€ (hors commune)
18:30					
19:00		Yoga 19h00/20h00 Salle Flaubert Maxime		Yoga 19h00/20h00 Salle Flaubert Maxime	
19:30			Pilates 19h30/20h30 Salle Léo Lagrange Mathilde		
20:00					
20:30		GYM Libre & 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 07 septembre 2026

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>

