

COURS COLLECTIFS PROPOSÉS

FULL BODY PUMP : Cours de musculation en groupe et en musique.

CARDIO COMBAT : Cours cardio-vasculaire avec des techniques de combat adaptées au fitness.
Le meilleur cours pour se défouler.

C.A.F (Cuisses, Abdos, Fessiers) : Ce cours vous permettra de remodeler votre silhouette, de tonifier votre ventre mais également de muscler vos cuisses et fessiers.

STRETCHING : Cours alliant postures d'étirements et relaxation afin d'améliorer sa souplesse.

CROSS TRAINING : Entraînement croisé regroupant des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire qui vous aidera à développer tout votre corps.

PILATES : Cours doux, basé sur la respiration ayant pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

BODY SCLUPT : Travail ciblé sur l'ensemble du corps alliant renforcement musculaire et cardio.

En fonction des conditions sanitaires ou pour diverses raisons, le service des Sports se réserve le droit de modifier l'encadrement ainsi que de modifier ou annuler un ou plusieurs cours collectifs.

ESPACE COURS COLLECTIFS

Lundi



17h30 à 18h15
PILATES



18h15 à 19h00
C.A.F

Mercredi



17h30 à 18h15
BODY SCLUPT



18h15 à 19h00
CARDIO COMBAT



19h à 19h45
STRETCHING

Vendredi



17h30 à 18h15
CROSS TRAINING



18h15 à 19h00
FULL BODY PUMP

OBJECTIF :

**PRATIQUER DES ACTIVITÉS
SPORTIVES DE LOISIRS
POUR S'ENTREtenir PHYSIQUEMENT**

MODALITÉS ESPACE FITNESS

ACCÈS ILLIMITÉ :

À la salle de renforcement musculaire et
aux cours collectifs de fitness

RÉSERVÉ AUX TRINITAIRES :

Les adhérents des associations trinitaires
et leurs parents, ainsi que les personnes
travaillant sur le territoire de la commune
peuvent accéder à «l'Espace Fitness»
sous conditions (renseignements à
l'accueil du Palais des Sports)

ENCADREMENT : Éducateurs diplômés

TARIFS :

8€ PAR JOUR

20€ PAR MOIS POUR TOUS

MAJORATION DE 4€ EXTÉRIEURS

TENUE :

- Tenue de sport et baskets pour l'activité
- Serviette obligatoire sur les appareils
- Vestiaires et douches à disposition

**Pour tous renseignements et inscriptions,
s'adresser à l'accueil du Palais des Sports :**

**Palais des Sports
Rue Jean Michéo - La Trinité 06340
Tél : 04 92 00 72 90**

#LaTrinite Ville Sportive



ADULTES

À PARTIR DE 16 ANS
PALAIS DES SPORTS

PROGRAMME
2024 / 2025

DU LUNDI AU VENDREDI
8H30 À 20H30

SANS ENGAGEMENT NI FRAIS DE DOSSIER

**+ D'INFOS
04 92 00 72 90**

 VILLE DE
LA TRINITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

20
TERRE
DE JEUX
24

Ville
Active & Sportive
