

O B J E C T I F S

PRATIQUER DES ACTIVITÉS SPORTIVES DE LOISIRS POUR S'ENTREtenir PHYSIQUEMENT

MODALITÉS ESPACE FITNESS

RÉSERVÉ AUX TRINITAIRES

Les adhérents des associations trinitaires et leurs parents, ainsi que les personnes travaillant sur le territoire communal peuvent accéder à «l'Espace Fitness».

ACCÈS ILLIMITÉ

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

ENCADREMENT

Éducateurs diplômés

TARIFS

- 8€ par jour
- 20€ par mois pour tous (majoration de 4€ pour les non Trinitaires, sous dérogation)

TENUE

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

Pour tous renseignements et inscriptions, merci de vous adresser à l'accueil du Palais des Sports:

Palais des SPorts, rue Jean Michéo - 06 340 La Trinité
Tél: 04 92 00 72 90 / courriel: palaisdessports@villelt.fr

ESPACE FITNESS

PROGRAMME 2025-2026



ADULTES À PARTIR DE 16 ANS

SANS ENGAGEMENT NI FRAIS DE DOSSIER

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 20H30
PALAIS DES SPORTS, RUE JEAN MICHÉO

COURS COLLECTIFS PROPOSÉS ▼

FULL BODY PUMP

Cours de musculation en groupe et en musique.

SPÉCIAL ABDOS

Travail de toute la sangle abdominale

C.A.F (CUISSSES, 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 l'ensemble de 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 SCULPT

Travail ciblé sur l'ensemble du corps alliant renforcement musculaire et cardio

ESPACE COURS COLLECTIFS

LUNDI



De 17h à 17h45 ou de 17h45 à 18h30
PILATES



De 18h30 à 19h15
C.A.F

MERCREDI



De 17h30 à 18h15
BODY SCULPT



De 18h15 à 19h
FULL BODY



De 19h à 19h45
STRETCHING

VENDREDI



De 17h30 à 18h
SPÉCIAL ABDOS



De 18h à 19h
CROSS TRAINING

En fonction des conditions sanitaires ou pour diverses raisons, le service des sports de la Ville de La Trinité se réserve le droit de modifier l'encadrement ainsi que de modifier ou annuler un ou plusieurs cours collectifs