ESPACE FITNESS

PROGRAMME 2026-2027

OBJECTIFS

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
- 25 € par mois - 22€ par mois en cas d'offre limitée (adolescents, étudiants)
- 8 € par programme personnalisé
- *Pour les personnes extérieures à la commune et sous réserve d'une dérogation validée, ces tarifs sont majorés de 10 €*

HYGIÈNE

- 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



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

VILLE DE LA TRINITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

#LaTrinite Ville Sportive
www.villedelatrinite.fr

COURS COLLECTIFS PROPOSÉS

FULL BODY PUMP

Travail complet sur l'ensemble des chaines musculaires.

SPÉCIAL ABDOS

Travail de toute la sangle abdominale

C.A.F (CUISSES, ABDOS, FESSIERS)

Renforce, affine, les cuisses et fessiers et tonifie la sangle abdominale.

STRETCHING

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

PILATES

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



(1er cours) **17h à 17h45** | (2e cours) **17h45 à 18h30**
PILATES



De 18h30 à 19h15
C.A.F

MERCREDI



De 17h30 à 18h15
C.A.F



De 18h15 à 19h
FULL BODY PUMP



De 19h à 19h45
STRETCHING

VENDREDI



De 17h30 à 18h
SPÉCIAL ABDOS



De 18h15 à 19h
BODY SCULPT

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.

Le planning peut être modifié pendant les vacances scolaires.