

**ESPACE
MUSCULATION**
**DU LUNDI
AU VENDREDI :**
8H30 À 20H30
SAMEDI :
8H30 À 12H30



**UN
PROGRAMME DE
MUSCULATION
PERSONNALISÉ
OFFERT
À TOUT
NOUVEL
ADHÉRENT**



Artwork : freepik.com

OBJECTIF :

**PRATIQUER DES ACTIVITÉS
SPORTIVES DE LOISIRS
AFIN DE SE DÉTENDRE ET DE
S'ENTREtenir PHYSIQUEMENT**

MODALITES 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 - 29 € PAR MOIS

20 € PAR MOIS POUR LES 16 / 17 ANS
en accès limité (cours collectifs et musculation
encadrée)

20 € PAR MOIS POUR LES ÉTUDIANTS

8 € PROGRAMME PERSONNALISÉ

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
complexesportif@svdub.fr
www.sivomvaldebanquiere.fr

“



ESPACE FITNESS

PALAIS DES SPORTS”

**SANS ENGAGEMENT
NI FRAIS DE DOSSIER**

**ACCÈS À PARTIR
DE 16 ANS
(sous conditions)
OFFRE SPÉCIALE
ADOS ET ÉTUDIANTS**

MUSCULATION

COURS COLLECTIFS



VILLE DE
LA TRINITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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.

HIIT : Entraînement fractionné de haute intensité. Renforce la condition physique et permet une perte de poids significative

CARDIO TRAINING : Cours de renforcement musculaire qui alterne des mouvements de musculation et de cardio. Objectif : dépense énergétique, sollicitation musculaire et dépense.

CARDIO ABDOS : Cours alliant le renforcement de la sangle abdominale et l'augmentation de la capacité pulmonaire.

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. A pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.



Le cours de pilâtes ne sera pas donné pendant les vacances scolaires ainsi qu'au mois de juin. Il sera remplacé par un autre cours dont le contenu vous sera communiqué

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
avec JENNIFER

18h15 à 19h
C.A.F
avec JENNIFER

Mardi

Mercredi

17h30 à 18h15
C.A.F
avec ANDY

18h15 à 19h
CARDIO COMBAT
avec ANDY

19h à 19h45
STRETCHING
avec ANDY

Jeudi

17h30 à 18h
CARDIO ABDOS
avec ANDY

18h à 19h
FULL BODY PUMP
avec ANDY

vendredi

17h30 à 18h15
CROSS TRAINING
avec JOHAN

18h15 à 19h
CARDIO TRAINING
avec JOHAN

Samedi

10h00 à 11h
FULL BODY PUMP
avec ANDY

11h à 11h30
H.I.I.T
avec ANDY

11h30 à 12h15
STRETCHING
avec ANDY