

CLUB AFFILIÉ

FÉDÉRATION
FRANÇAISE

SPORT
VITALITÉ



Gym Volontaire La Frenaye
- la Trinité du Mont



GYM VOLONTAIRE

SAISON 2026-2027

Reprise lundi 14 septembre 2026

Bougez, respirez, ressancez-vous !

VOS COURS HEBDOMADAIRES

LUNDI

La Trinite

10H15 GYM SENIORS

ANIMATION : FRANCOIS

MARDI

La Frenaye

9H15 GYM FITNESS

19H PILATES

ANIMATION : ANNICK /
SANDRINE

MERCREDI

La Trinite / La Frenaye

17H30 PILATES

**19H CARDIO
TRAINING**

ANIMATION : SANDRINE

VENDREDI

La Frenaye

**16H GYM EQUILIBRE
- BIEN-ETRE**

ANIMATION : SANDRINE

La Frenaye : salle des Olympiades | Cardio : salle Georges Brassens | La Trinite du Mont : salle Bernard Varin

TARIFS SAISON 2026-2027

	FRENAYSIEN OU MONTAIS - Adulte	EXTERIEUR	FRENAYSIEN OU MONTAIS - Mineur +13 ans	Extérieur - Mineur +13 ans
1 h	100 EUR	110 EUR	95 EUR	105 EUR
2 h	145 EUR	155 EUR	140 EUR	150 EUR
3 h	175 EUR	185 EUR	170 EUR	180 EVO
4 h	205 EUR	215 EUR	200 EUR	210 EUR

** Cours Seniors pour les Montois : 60 EUR + 40 EUR par cours supplémentaire

INFOS & INSCRIPTIONS



06 07 05 13 52

gymvolontairelafrenaye@orange.fr

Venez essayer et choisissez la formule qui vous ressemble !

UNE SAISON DYNAMIQUE, ACCESSIBLE ET CONVIVIALE !



Gymnastique Volontaire La Frenaye – La Trinité du Mont

JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	LIEU	Animateur/ trice
Lundi	Gym Séniors	10h15 - 11h15	La Trinité	François
Mardi	Gym fitness	9h15 - 10h15	La Frenaye	Annick
	Pilates	19h00 - 20h00	La Frenaye	Sandrine
Mercredi	Pilates	17h30 - 18h30	La Trinité	Sandrine
	Cardio Training	19h00 - 20h00	La Frenaye	Sandrine
Vendredi	Gym Equilibre - bien-être	16h00 - 17h00	La Frenaye	Sandrine

* LA FRENAYE salle des Olympiades – Salle Georges Brassens (Cardio)
LA TRINITE DU MONT salle Bernard Varin

TARIFS	Frenaysien ou Montois		Extérieur	
	Adulte**	Mineur +13ans	Adulte	Mineur+ 13ans
1h	100€	95€	110€	105€
2h	145€	140€	155€	150€
3h	175€	170€	185€	180€
4h	205€	200€	215€	210€

**Cours Séniors pour les montois : 60€ + 40€ par cours supplémentaire

Renseignements :

06 07 05 13 52

Email : gymvolontairelafrenaye@orange.fr