

Activités proposées par la Ville

La Ville propose aux adultes trappistes des activités sportives.

Encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, ces pratiques se déroulent chaque semaine, hors vacances scolaires et jours fériés.

Les pré-inscriptions se font directement auprès de la direction jeunesse et sports ou en ligne sur trappes.fr/activiteadultes2021

Le montant de la cotisation est fixé suivant la valeur du quotient familial du foyer (calcul auprès de la régie centrale).

Séances de découverte à partir du lundi 20 septembre 2021 après pré-inscriptions, avec certificat médical et pass sanitaire.

**INSCRIPTION
EN LIGNE SUR**
trappes.fr



Randonnée

Fitness

Pilate

Gymnastique
douce pour les
seniors

Accessible
fitness pour
les parents

Natation

Cross training

Retrouvez tous les
équipements sportifs
sur trappes.fr



Hôtel de ville
Direction jeunesse et sports
Hôtel de ville
1, place de la République
CS 90 544
78197 Trappes cedex
Tél. : 01 30 69 18 89

Horaires d'ouverture :
Lundi
14h - 19h30
Mardi au vendredi
8h45 - 12h et 14h - 17h



Activités sportives adultes

2021
2022



Direction de la communication - Septembre 2021



Direction jeunesse et sports
1 place de la République
01 30 69 18 89 - trappes.fr



MARCHE NORDIQUE

Jeudi 9h - 11h

Vendredi 9h - 11h

RDV parking Rousseau

Parcours variés, technique de marche, batons de marche fournis et nombreux conseils.



CROSSTRAINING

Jeudi 18h30 - 19h45

Gymnase Broustal

Combiné d'haltérophilie, de force athlétique et de gymnastique. Profitez des conseils d'éducateurs diplômés.



FITNESS

Lundi 18h - 18h30 et 18h30 - 19h30

Gymnase Broustal

Vendredi 18h45 - 19h45

Gymnase Broustal

PILATE

Mardi 18h30 - 19h30

Gymnase Broustal

Venez vous dépenser, partager un moment convivial, et profiter des conseils d'éducateurs diplômés.

GYMNASTIQUE DOUCE

Pour les retraités (+ 55 ans)

Mercredi 10h45 - 11h45

Gymnase Broustal

Vendredi 10h45 - 11h45

Gymnase Broustal

Inscriptions au CCAS
Service animations seniors
Tél. : 01 30 69 19 18

GYM ÉQUILIBRE

Mardi 15h20 - 16h20

Gymnase Broustal

Entretien de la forme et de l'équilibre, profitez des conseils d'éducateurs diplômés. Inscriptions au CCAS.

PARCOURS SANTÉ

Pour les retraités

(+ 55 ans)

Vendredi 15h - 16 h

Rendez-vous parking à l'angle de la rue Paul Verlaine et de l'avenue Salvador Allende

Inscriptions au CCAS.



ACCESSIBLE FITNESS

Pour les parents

Mardi 9h15 - 10h15

Gymnase Broustal

Mercredi 9h15 - 10h15

Gymnase Guimier

Venez vous dépenser, partager un moment convivial, et profiter des conseils d'éducateurs diplômés. Possibilité de venir avec les enfants en poussette.



NATATION / APPRENDRE À NAGER

Collectifs adultes

Mercredi : 1^{er} cours 18h45 - 19h30 (débutant)

2^e cours 19h30 - 20h15 (confirmé)

Vendredi : 1^{er} cours 17h30 - 18h15 (débutant)

2^e cours 18h15 - 19h (confirmé)

	Tests	Cours
Cycle 1	Reprise des groupes 2020/2021	Du 22 septembre au 10 décembre
Cycle 2	Mercredi 22 décembre 18h45 - 20h	Du 5 janvier au 26 mars
Cycle 3	Mercredi 30 mars 18h45 - 20h	Du 6 avril au 25 juin

Tarifs : le tarif varie en fonction du quotient familial
minimum 8,12 € maximum 86,98 €

Conditions :

- 18 ans et +
- Trappistes prioritaires
- Extérieurs : adresser un courrier à M. le Maire
- Non-nageur (- de 25 mètres)

Piscine municipale Jacques Monquaut

Rue Léo Lagrange

Tél. : 01 30 51 41 54

Horaire d'ouverture au public

Période scolaire :

Mercredi 15h30 - 19h

Vendredi 17h30 - 20h45

Samedi 14h - 19h

Dimanche 9h - 12h30

Période vacances scolaires :

Lundi, jeudi 10h - 18h

Mardi, mercredi 14h - 20h

Vendredi 13h - 20h

Samedi 14h - 19h

Dimanche 9h - 12h30