

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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<sup>er</sup> cours 18h45 - 19h30 (débutant)

2<sup>e</sup> cours 19h30 - 20h15 (confirmé)

**Vendredi :** 1<sup>er</sup> cours 17h30 - 18h15 (débutant)

2<sup>e</sup> 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