

Activités proposées par la Ville

Randonnée

Fitness

Pilate

Gymnastique
douce pour les
seniors

Accessible
fitness pour
les parents

Natation

Cross training

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.

Pré-inscriptions, du 22 août au 12 septembre sur *trappes&moi*.

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 19 septembre 2022 après pré-inscriptions, avec certificat médical. Inscription obligatoire à partir d'octobre.

Trappes & Moi : UN ESPACE EN LIGNE
ET UNE APPLICATION MOBILE
LE PORTAIL QUI FACILITE VOTRE QUOTIDIEN

Retrouvez tous les équipements sportifs sur trappes.fr

Hôtel de ville
Direction de la jeunesse et des 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
13h - 19h30
Mardi au vendredi
9h - 12h et 13h15 - 17h

Trappes
La Ville
Écologiste et Solidaire

Activités sportives adultes

2022
2023



Direction de la communication - Juillet 2022

Trappes
La Ville
Écologiste et Solidaire

Direction de la jeunesse et des 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.



ATHLÉTISME INITIATION COURSE À PIED

Mercredi 18h - 19h30
Gymnase Guimier

Découverte et initiation à la course à pied, pour débiter ou reprendre et progresser dans de bonnes conditions. Séances encadrées par éducateurs sportifs.

CIRCUIT TRAINING

Profitez des conseils d'éducateurs diplômés.

Jeudi 18h30 - 19h45
Gymnase Broustal

Exercices aux poids du corps et avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes et élastiques). Les enchaînements sont courts, mais intenses ! Tout le corps sera sollicité.

Vendredi 18h30 - 19h45
Gymnase Broustal
Accessible à tous, entraînement complet, séances ludiques.



FITNESS

Lundi 18h30 - 19h30
Renforcement/abdos/fessiers
Gymnase Broustal

STRETCHING 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 14h - 15h
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
Vendredi 9h15 - 10h15
Salle Petit Gibus,
9 rue du Martray

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 2022/2023	Du 21 septembre au 10 décembre
Cycle 2	Mercredi 21 décembre 18h45 - 20h	Du 4 janvier au 25 mars
Cycle 3	Mercredi 29 mars 18h45 - 20h	Du 5 avril au 24 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