



Ensemble en forme !



Club Gymnastique Volontaire La Frenaye / Trinité du Mont

Saison 2025 - 2026

Reprise le 15 Septembre 2025

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

Le plus : Activité "Plein-Air" interclubs (via Group WhatsApp)

Renseignement : 06 07 05 13 52 pour la Frenaye
06 20 50 57 02 pour la Trinité
e-mail : gymvolontairelafrenaye@orange.fr

* La Frenaye : salle des Olympiades ; salle Georges Brassens (Cardio)
Trinité du Mont : salle Bernard Varin