



Ensemble en forme !



Club Gymnastique Volontaire La Frenaye / Trinité du Mont Saison 2024 - 2025

JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	LIEU
MARDI	Gym fitness	9h – 10h	La Frenaye
	Gym Séniors	10h15 – 11h15	La Trinité
	Step	19h – 20h	La Frenaye
MERCREDI	Pilates	17h30 - 18h30	La Trinité
	Cardio Training	19h – 20h	La Frenaye
JEUDI	Gym soutenue	19h15 – 20h15	La Frenaye

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