

Activités proposées par la Ville

Randonnée

Fitness

Pilates

Gymnastique
douce pour les
seniors

Accessible
fitness pour
les parents

Natation

Cross training

Escalade

Cardio boxing

...

La Ville propose aux trappistes
des activités sportives.

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

Préinscriptions du 26 août
au 10 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).

Une séance de découverte
à partir du lundi 16 septembre
2024 après préinscriptions,
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 des sports
I, place de la République
CS 90 544
78197 Trappes cedex
Tél. : 01 30 69 18 55

Horaires d'ouverture :
Lundi
13h - 19h30
Mardi au vendredi
9h - 12h et 13h15 - 17h
Fermé le vendredi matin

Trappes
La Ville
Écologiste et Solidaire



2024
2025

Activités sportives adultes

Direction de la communication - Juillet 2024

Trappes
La Ville
Écologiste et Solidaire

Direction des sports
I place de la République
01 30 69 18 55 - trappes.fr

MARCHE NORDIQUE

RDV parking Rousseau

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

Jeudi 9h - 11h

Vendredi 9h - 11h



CIRCUIT TRAINING

Gymnase Broustal

Exercices au poids du corps et avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes et élastiques). Les enchaînements sont courts, mais intenses !

Tout le corps sera sollicité.

Profitez des conseils

d'éducateurs diplômés.

Jeudi 18h30 - 19h45

Vendredi 18h30 - 19h45



ESCALADE

Gymnase Broustal

Initiation à l'escalade sur mur fixe permettant de découvrir l'activité et de se perfectionner

Jeudi 18h - 19h30

RUNNING

Gymnase Guimier

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

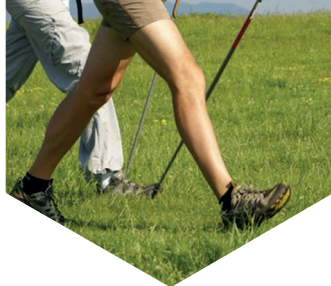
Mercredi 18h - 19h30

CARDIO BOXING

Gymnase Guimier

Repoussez vos limites avec des exercices fun et techniques entre boxe et fitness. Profitez des conseils d'éducateurs diplômés.

Jeudi 9h15 - 10h15



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

ACTIVITÉS PAYANTES

FITNESS

Renforcement/abdos-fessiers

Gymnase Broustal

Cours ludiques et diversifiés (cardio, renforcement musculaire, danses...)

Lundi 18h30 - 19h30

Accessibles à toutes et tous quelque soit votre niveau.

STRETCHING PILATES

Gymnase Broustal

Cours visant à améliorer la posture, l'équilibre et le maintien abdominal en proposant des exercices à base de renforcement musculaire.

Mardi 18h30 - 19h30

Accessibles à toutes et tous quelque soit votre niveau.

Tarif suivant votre quotient familial du foyer (calcul auprès de la régie centrale)

PARENT AVEC ENFANT

Possibilité de venir avec les enfants en poussette.

ACCESSIBLE FITNESS

Gymnase Broustal Salle Petit Gibus, 9 rue du Martray

Mardi 9h15 - 10h15



POUR LES RETRAITÉS (+ 60 ans)

GYM ÉQUILIBRE

Gymnase Broustal

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

Mardi 15h20 - 16h20

PARCOURS SANTÉ

Rendez-vous parking de la pépinière Thorez

Vendredi 14h - 15h

GYMNASTIQUE DOUCE

Gymnase Broustal

Mercredi 10h45 - 11h45

Vendredi 10h45 - 11h45

Inscriptions au CCAS

Service animations seniors

Tél. : 01 30 69 19 18



NATATION APPRENDRE À NAGER

Collectifs adultes

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

2^e cours 19h30 - 20h15

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

2^e cours 18h15 - 19h

	Tests	Cours
Cycle 1	Mercredi 25 septembre 18h45 - 20h	Du 2 octobre au 18 décembre
Cycle 2	Mercredi 18 décembre 18h45 - 20h	Du 8 janvier au 2 avril
Cycle 3	Mercredi 2 avril 18h45 - 20h	Du 9 avril au 25 juin

Tarifs : le tarif varie en fonction du quotient familial
minimum 9,20 € maximum 96,80 €

Conditions :

- 18 ans et +
- Trappistes prioritaires
- Non-nageur

Piscine municipale Jacques Monquaut

Rue Léo Lagrange

Tél. : 01 30 51 41 54

Horaires d'ouverture au public

Période scolaire :

Lundi 12h - 13h30

Mercredi 15h30 - 19h

Vendredi 17h30 - 20h45

Samedi 14h - 19h

Dimanche 9h - 12h30

Période vacances scolaires :

Lundi au vendredi 14h - 20h

Samedi 14h - 19h

Dimanche 9h - 12h30

CROSS TRAINING

Gymnase Broustal

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

Mardi 18h15 - 19h30

Mercredi 18h15 - 19h30

Accessible à tous, entraînement complet, séances ludiques.

Activités gratuites

FOOTBALL EN SALLE + 18 ANS

Gymnase Gagarine

Mercredi 20h - 22h

Vendredi 20h45 - 22h

Fiche inscription avec photo d'identité sur place.