



Les activités sportives municipales

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.

Pour les adultes

Randonnée niveau débutant : vendredi de 9h à 11h - RDV parking Casanova
Venez prendre l'air dans un cadre agréable et partagez un moment convivial entre marcheurs avec les conseils d'éducateurs diplômés.

Marche nordique : jeudi de 9h à 11h - RDV parking Casanova
Parcours variés, technique de marche, batons de marche fournis et nombreux conseils.

Cross fit (26/55 ans) : jeudi de 18h à 19h30 - Gymnase Broustal

Combiné d'haltérophilie, de force athlétique et de gymnastique. Profiter des conseils d'éducateurs diplômés.

Fitness : lundi de 18h30 à 19h30 (niveau débutant en cours collectif) - Gymnase Broustal.

Abdos flash (en option avant le cours de fitness) 18h - 18h30

Mardi de 18h30 à 19h30 (niveau intermédiaire et avancé en cours collectif) - Gymnase Broustal

Vendredi de 18h45 à 19h45 (niveau intermédiaire et avancé en circuit training) - Gymnase Broustal

Venez-vous dépenser et partager un moment convivial avec les conseils d'éducateurs diplômés.

Gymnastique douce pour les seniors : mercredi de 10h45 à 11h45 - Gymnase Broustal

Vendredi de 10h45 à 11h45 - Gymnase Broustal

Entretien de la forme et de l'équilibre avec les conseils d'éducateurs diplômés.

Accessible fitness (pour les parents) : mardi 9h15 à 10h15 - Gymnase

Broustal

Mercredi 9h15 à 10h15 - Gymnase Guimier

[Cours de natation](#) - Piscine municipale Jacques Monquaut

Pour les jeunes

La pratique de ces activités nécessite une inscription obligatoire auprès des éducateurs avec une [fiche de renseignements](#), une attestation d'assurance extra-scolaire, et une autorisation parentale pour les mineurs (+ deux photos d'identité pour le foot en salle).

L'école municipale des sports de 4 à 11 ans : elle offre aux enfants la découverte d'activités sportives afin de faire le choix d'une discipline au sein d'un club sportif, d'accéder à la compétition ou de multiplier les découvertes. [Formulaire](#)

[planning des activités](#) pour 2018 - 2019 : inscriptions à partir du 16 juillet

Gym mini pour les 3 ans* - mardi 16h15 - 17h15 / mercredi 17h - 18h - [Formulaire](#)

**les enfants de 3 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent qui participe à l'activité sans la présence d'autres personnes pour ne pas perturber la séance.*

Activités gratuites périscolaires pour les 8 /12 ans

Escalade : lundi 17h30 - 19h **pour les 8/10 ans** (12 places) et jeudi 18h - 19h30 **pour les 10/12 ans** (12 places) - Gymnase Mahier

Danse pour les 10/12 ans (16 places) : mercredi 16h30 - 17h30 - Gymnase Guimier.

Athlétisme pour les 8/12 ans (16 places) : mercredi 17h - 18h30 - Gymnase Guimier

Sports collectifs à partir de 8 / 12 ans : vendredi 17h30 - 19h15 - Gymnase Gagarine

Activités gratuites périscolaires pour les 13 / 17 ans

Escalade (12 places) : vendredi 17h30 - 19h - Gymnase Mahier

Danse (18 places) : mercredi 17h30 - 18h30 - Gymnase Broustal

Activité spécifique gratuite pour les 16/25 ans

Cross Fit : mardi 18h - 19h30 et mercredi 18h15 - 19h45 - Gymnase Broustal

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

Activités libres et gratuites pour les 8 / 25 ans

Football en salle ([inscription obligatoire](#))

- Pour les 8 /16 ans : lundi 17h30 à 19h30 et jeudi 17H30 à 20h - Broustal / lundi 17h30 à 20h et jeudi 17h30 à 19h30 - Gagarine / Mardi 17h30 - 20h et vendredi 17h30 - 20h - Rousseau
- Pour les + de 16 ans : mercredi 20h00 à 22h - Gagarine / vendredi 20h à 22h - Guimier / vendredi 20h à 22h - Gagarine

Activités libres gratuites pour les 8 / 17 ans

Multisports ([inscription obligatoire](#)) :

- lundi 17h30 à 19h15 - Gymnase Mahier

- mardi 17h30 à 19h15 - Gymnase Mahier

[Cours de natation](#) - Piscine municipale Jacques Monquaut

Infos pratiques

Les inscriptions se font directement auprès de la direction des sports. Le montant de la

cotisation est fixé suivant la valeur du quotient familial du foyer (Calcul auprès de la régie centrale). Séances de découverte au mois de septembre, inscription à partir du lundi 11 septembre, avec certificat médical.

Les adhérents trappistes peuvent prétendre à une aide financière pour s'équiper et s'inscrire dans les club trappistes avec le Fonds d'aide aux activités sportives et culturelles (FAACS). Pour les activités municipales adultes et école des sports.

Document(s)

[Planning de l'École municipale des sports](#)

Liens utiles

[Fiche d'inscription aux activités sportives gratuites](#)

[Fiche d'inscription aux activités sportives payantes](#)

[Inscription aux activités de l'école municipale des sports et à la gym mini](#)

Contact

[Direction des sports](#)

1, place de la République

78190 Trappes

01 30 69 18 89

Lundi : 14h-19h30

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi : 8h45-12h et 14h-17h