

# TRICOLERE SPORTIVE DE MASSY

Siège social et adresse de correspondance:  
**Espace Atlantis Sport**  
24 rue Victor Basch - 91300 Massy

Tél : 06 52 95 22 45

mail : [tsmassy@gmail.com](mailto:tsmassy@gmail.com)

Site : [www.tsmassy.fr](http://www.tsmassy.fr)

FB : <http://www.facebook.com/tricoloresportivemassy>



BABY-GYM - ÉVEIL GYMNIQUE - GYMNASTIQUE AÉROBIC - LIA  
FITNESS - TUMBLING - **GYMNASTIQUE AUX AGRÈS**  
STEP - GYMNASTIQUE SENIORS - ZUMBA

## GYMNASTIQUE ADULTE HOMME FEMME

La TSM propose aux Adultes non débutants des cours de gymnastiques aux agrès dans un esprit bon enfant.

Vous qui avez arrêté la gym depuis quelques années (études, vie professionnelle, enfants, blessure ...), venez pratiquer à nouveau votre sport préféré dans un complexe tout équipé.

Les séances commencent par un échauffement commun et un renforcement musculaire puis vous êtes libres de pratiquer vos agrès de prédilection : sol, cheval d'arçons, anneaux, table de saut, barres parallèles, barres asymétriques, poutre et barre fixe.

### LES ENTRAÎNEMENTS

<i>Année naissance</i>	<i>catégorie</i>	<i>jour</i>	<i>horaire</i>	<i>groupe</i>	<i>entraîneur</i>
A partir de 2001	Evolution Adulte (groupe semi autonome)	Lundi Mercredi	21h00-22h30 20h30- 22h	CAD 201	/

NB : Les jours et horaires des séances peuvent être amenés à changer en fonction du nombre d'inscrits.

### COTISATION

	<i>Evolution</i>
Massicois	280 €
Non - Massicois	300 €

La cotisation comprend :

- l'adhésion à la Tricolore Sportive de Massy pour la discipline choisie
- la licence sportive auprès de la Fédération Française de Gymnastique, assurance comprise