

FITNESS

Vous êtes inscrit(e) à l'Olympique Gymnaste Club de Villepreux, les cours sont assurés de septembre à juin sur le rythme scolaire et débutent **le 6 septembre 2021:**

Lundi :

Espace Michel Petrucciani

19h00 - 19h45
20h00 - 20h45

LIA Niveau Intermédiaire
Yoga Dynamique

Valérie
Valérie

Mercredi :

Ecole Thomas Pesquet

19h00 - 19h45
20h00 - 20h45

PILATES* Niveau Confirmé
Power-Yoga

Bénédicte
Bénédicte

Jeudi :

Ecole Thomas Pesquet

19h00 - 19h45
20h00 - 20h45

RM
Stretching

Patricia
Patricia

Vendredi :

Gymnase Mimoun

19h30 - 21h00

RM/ Stretching

Patricia

Samedi :

Gymnase Jeu de Paume

10h00 - 10h45
11h00 - 11h45
12h00 - 12h45

PILATES Basic
Cardio training
Djembel

Dorothee
Dorothee
Dorothee

MARCHE NORDIQUE

Lundi & Mercredi :

Gymnase Mimoun (Départ parking)

14h00 - 16h30

Marche Nordique*
Activité en extérieur, départ co-voiturage

Le 25 septembre 2021, l'inscription est définitive, aucune annulation possible.

Matériel et équipement en salle

Obligatoire : chaussures de sport propres.

Fortement conseillé : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

***Matériel et équipement Spécifique**

PILATES: LEADER FIT (Fournisseur conseillé)

De Septembre	à	Octobre	:	Pas de matériel
De Novembre	à	Noël	:	RING
De Janvier	à	Février	:	FIT BALL
De Mars	à	Avril	:	FOAM ROLLER
De Mai	à	Juin	:	Alternance des 3 matériels

MARCHE NORDIQUE : ONE WAY (Fournisseur conseillé)

De Septembre	à	Décembre	:	Location de bâtons 3€ / séance
De Septembre	à	Juin	:	Bâtons personnels

Informations des modifications, consulter régulièrement le site

www.ogcv.com