

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	LIA Niveau Intermédiaire	Valérie
20h00 - 20h45	Yoga Dynamique	Valérie

Mercredi :

Ecole Thomas Pesquet

19h00 - 19h45	PILATES* Niveau Confirmé	Bénédicte
20h00 - 20h45	Power-Yoga	Bénédicte

Jeudi :

Ecole Thomas Pesquet

19h00 - 19h45	RM	Patricia
20h00 - 20h45	Stretching	Patricia

Vendredi :

Gymnase Mimoun

19h30 - 21h00	RM/ Stretching	Patricia
---------------	----------------	----------

Samedi :

Gymnase Jeu de Paume

10h00 - 10h45	PILATES Basic	Dorothée
11h00 - 11h45	Cardio training	Dorothée
12h00 - 12h45	Djembel	Dorothée

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