

FITNESS

Votre inscription à l'Olympique Gymnaste Club de Villepreux donne accès à l'ensemble des cours de la section Fitness assurés sur le rythme scolaire et débutent **le 7 septembre 2026:**

<u>Lundi :</u>		<u>Espace Michel Petrucciani</u>	
	18h30 - 19h30	Pilates	Patricia/Sabine
	19h30 - 20h30	Abdos / Fessiers	Patricia/Sabine
<u>Mardi :</u>		<u>École Thomas Pesquet</u>	
	18h30 - 19h15	Gym Douce Posturale	Sabine
<u>Mercredi :</u>		<u>École Thomas Pesquet</u>	
	18h00 - 19h00	Pilates* Niveau Intermédiaire	Bénédicte
	19h00 - 20h00	Poyer- Yoga	Bénédicte
	20h00 - 21h00	Cardio / Renfo	Nathalie
<u>Jeudi :</u>		<u>Salle de Danse Maison des Arts Jacques Gillet</u>	
	10h00 - 11h00	Power Yoga	Bénédicte
<u>Jeudi :</u>		<u>École Thomas Pesquet</u>	
	18h30 - 19h30	Gym Douce	Nathalie
	19h30 - 20h30	Cardio / Renfo	Nathalie
<u>Vendredi :</u>		<u>Salle de Danse Maison des Arts Jacques Gillet</u>	
	09h15 - 10h15	Pilates	Patricia
<u>Samedi :</u>		<u>Gymnase Jeu de Paume</u>	
	10h00 - 11h00	Gym Douce Posturale	Sabine
	11h00 - 12h00	Pilates Basic	Sabine
	12h00 - 13h00	Cardio Renfo Musculaire	Sabine

MARCHE NORDIQUE

Lundi: **Gymnase Mimoun (Départ parking)** **Bénédicte**
13h30 - 16h30 **Marche Nordique***
Activité en extérieur, départ co-voiturage par roulement

Mercredi : **Gymnase Mimoun (Départ parking)** **Patricia**
09h15 - 12h15 **Marche Nordique***
Activité en extérieur, départ co-voiturage par roulement

Le 26 septembre 2026 à 13h00, l'inscription est définitive,
Aucune annulation, aucun remboursement possibles.

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 : **Bâtons GUIDETTI ou KV Plus**
(Fournisseurs conseillés)

Courant Septembre : Prêt de bâtons pour la séance d'essai
De Septembre à Juin : Bâtons personnels

Informations, consulter régulièrement vos mails et le site

www.ogcv.com