

FITNESS

Vous êtes inscrit(e) à l'Olympique Gymnaste Club de Villepreux, les cours sont assurés sur le rythme scolaire et débutent **le 11 septembre 2023:**

Lundi :

Espace Michel Petrucciani

18h15 - 19h00	Power Yoga	Valérie
19h15 - 20h00	Abdos / Fessiers	Valérie
20h15 - 21h00	Cardio Training	Floria

Mardi :

Ecole Thomas Pesquet

18h45 - 19h30	Renfo / Stetching	Patricia
---------------	-------------------	----------

Mercredi :

Ecole Thomas Pesquet

18h30 - 19h15	Power-Yoga	Bénédicte
19h30 - 20h15	Pilates* Niveau Confirmé	Bénédicte
20h30 - 21h15	Power-Yoga	Bénédicte

Jeudi :

Salle de Danse VAL

10h00 - 11h00	Power Yoga	Bénédicte
---------------	------------	-----------

Jeudi :

Ecole Thomas Pesquet

19h00 - 19h45	Pilates	Patricia
20h00 - 20h45	Cardio / Renfo	Patricia

Samedi :

Gymnase Jeu de Paume

10h00 - 10h45	STEP	Floria
11h00 - 11h45	Cardio Training / Gym douce	Floria

MARCHE NORDIQUE

Lundi: **Gymnase Mimoun (Départ parking)** **Bénédicte**
13h45 - 16h30 **Marche Nordique***
Activité en extérieur, départ co-voiturage

Mercredi : **Gymnase Mimoun (Départ parking)** **Patricia**
09h30 - 12h30 **Marche Nordique***
Activité en extérieur, départ co-voiturage

Le 30 septembre 2023, 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