

# 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 8 septembre 2025:**

**Lundi :****Espace Michel Petrucciani**

18h00 - 18h45  
19h00 - 19h45  
20h00 - 20h45

Gym Douce  
Abdos / Fessiers  
Hit Training

Patricia/Sabine  
Patricia/Sabine  
Patricia/Sabine

**Mardi :****École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h15

Gym Douce Posturale

Sabine

**Mercredi :****École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h15  
19h30 - 20h15  
20h30 - 21h15

Power-Yoga  
Pilates\* Niveau Confirmé  
Power-Yoga

Bénédicte  
Bénédicte  
Bénédicte

**Jeudi :****Salle de Danse Maison des Arts Jacques Gillet**

10h00 - 11h00

Power Yoga

Bénédicte

**Jeudi :****École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h15  
19h30 - 20h15

Pilates  
Cardio / Renfo

Patricia  
Patricia

**Vendredi :****Salle de Danse Maison des Arts Jacques Gillet**

09h15 - 10h00

Pilates

Patricia

**Samedi :****Gymnase Jeu de Paume**

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

Gym Douce Posturale  
Cardio Renfo Musculaire  
Pilates Basic

Sabine  
Sabine  
Sabine

## **MARCHE NORDIQUE**

**Lundi:** **Gymnase Mimoun ( Départ parking)** **Bénédicte**  
13h30 - 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 27 septembre 2025 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 :** **GUIDETTI ou KV Plus (Fournisseur conseillé)**

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

**Informations, consulter régulièrement vos mails et le site**

**[www.ogcv.com](http://www.ogcv.com)**