

# 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	Gym Douce	Patricia/Sabine
19h00 - 19h45	Abdos / Fessiers	Patricia/Sabine
20h00 - 20h45	Hit Training	Patricia/Sabine

**Mardi :**

**École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h15	Gym Douce Posturale	Sabine
---------------	---------------------	--------

**Mercredi :**

**École Thomas Pesquet**

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

**Jeudi :**

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

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

**Jeudi :**

**École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h15	Pilates	Patricia
19h30 - 20h15	Cardio / Renfo	Patricia

**Vendredi :**

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

09h15 - 10h00	Pilates	Patricia
---------------	---------	----------

**Samedi :**

**Gymnase Jeu de Paume**

10h00 - 10h45	Gym Douce Posturale	Sabine
11h00 - 11h45	Cardio Renfo Musculaire	Sabine
12h00 - 12h45	Pilates Basic	Sabine

## **MARCHE NORDIQUE**

<b>Lundi:</b>	<b>Gymnase Mimoun ( Départ parking)</b>	Bénédicte
13h30 - 16h30	Marche Nordique*	
	Activité en extérieur, départ co-voiturage	
<b>Mercredi :</b>	<b>Gymnase Mimoun ( Départ parking)</b>	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)**