

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:**

Lundi :**Espace Michel Petrucciani**

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

Pilates
Abdos / Fessiers
LIA / Cardio dance

Patricia/Valérie
Patricia/Valérie
Valérie

Mardi :**École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h15

Gym Douce Posturale

Valérie

Mercredi :**École Thomas Pesquet**

18h00 - 19h00
19h00 - 20h00
20h00 - 21h00

Power-Yoga
Pilates* Niveau Intermédiaire
Cardio / Renfo

Bénédicte
Bénédicte
Nathalie

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

10h00 - 11h00

Power-Yoga

Bénédicte

Jeudi :**École Thomas Pesquet**

18h30 - 19h30
19h30 - 20h30

Gym Douce
Cardio / Renfo

Nathalie
Nathalie

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

09h15 - 10h15

Pilates

Patricia

Samedi :**Gymnase Jeu de Paume**

10h00 - 11h00
11h00 - 12h00
12h00 - 13h00

Gym Douce Posturale
Pilates Basic
Cardio Renfo Musculaire

Amani
Amani
Amani

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.
(nouveaux adhérents)

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

SAISON 2026/2027

BB GYM & PP

NUAGE

Mixte
Né(e)s en 2024

Samedi

08h45-09h15

Quentin, Aurélien
Marine & Éric

SOLEIL

Mixte
Né(e)s en 2023 ou 2022

Samedi

09h30-10h15

Quentin, Aurélien
Marine & Éric

ÉTOILE

Mixte
Né(e)s en 2023 ou 2022

Samedi

10h30-11h15

Quentin, Aurélien
Marine & Éric

LUNE

Mixte
Né(e)s en 2023 ou 2022

Samedi

11h30-12h15

Quentin, Aurélien
Marine & Éric

AVENIR

Mixte
Né(e)s en 2021

Samedi

13h00-14h15

Quentin & Marine

SAISON 2026/2027

DÉCOUVERTE

PARME

1h15

Filles nées en 2018/2019/2020 Mercredi 13h45-15h00 Marine

POURPRE

1h15

Filles nées en 2018/2019/2020 Mercredi 17h45-19h00 Marine

PRALINE

1h15

Filles nées en 2018/2019/2020 Jeudi 17h45-19h00 Marine

PRUNE

1h15

Filles nées en 2018/2019/2020 Vendredi 17h15-18h30 Marine

BAMBOU

1h15

Filles nées en 2016/2017 Mercredi 19h15-20h30 Marine

BOIS

1h15

Filles nées en 2016/2017 Jeudi 19h15-20h30 Marine



Yvelines
Conseil général



SAISON 2026/2027 DÉCOUVERTE

MAGENTA

1h15

Filles nées de 2010 à 2015

Vendredi

19h45 - 21h00

Quentin

BORÉAL

1h15

Garçons nés de 2016 à 2020

Mardi

18h00-19h15

Romain

MISTRAL

1h15

Garçons nés de 2010 à 2015

Mardi

19h15-20h30

Romain

GYM ADULTE

1h30

Mixte né(e)s en 2009 & av

Mercredi

19h00-20h30

Quentin

GYM ADAPTÉE

1h00

Mixte né(e)s en 2009 & av

Mercredi

13h00-14h00

Quentin

SAISON 2026/2027

PRÉ & COMPÉTITION

<u>NOVICE</u> GAF	2h Mercredi	6 à 10 Ans 17h00-19h00	2017 à 2021 Quentin
<u>ESPOIR</u> GAF	7h30 Lundi Mercredi Vendredi	7 à 9 Ans 17h30-20h00 15h00-17h30 17h15-19h45	2018 à 2020 Quentin Marine Quentin
<u>ÉNERGIE</u> GAF	5h Mardi Samedi	7 à 11 Ans 17h30-20h00 13h00-15h30	2020 à 2016 Alice
<u>ÉQUILIBRE</u> GAF	5h Mercredi Samedi	10 Ans & + 14h15-16h45 15h30-18h00	2017 & Av Quentin
<u>ÉVOLUTION</u> GAF	5h Mardi Samedi	10 Ans & + 18h00-20h30 15h30-18h00	2017 & Av Marine
<u>SENSATION 3</u> GAF	8h Lundi Jeudi Vendredi Samedi	10 Ans & + 18h00-20h30 18h00-20h30 18h30-21h00 14h30-15h30	2017 & Av Marine Quentin Marine M & Q
<u>SENSATION 4</u> GAF	11h SENSATION 3 + Mardi	10 Ans & + 18h00-20h30	2017 & Av Quentin