

DU 6 JUILLET AU 21 AOÛT 2020

été sportif 2020

LE SPORT À VOLONTÉ
à partir de 16 ans

Reservé
aux
Isséens

Vous souhaitez vous inscrire ?

EN LIGNE AVEC CLIC RDV
WWW.OMS-ISSY.COM
RENSEIGNEMENTS : 01 41 23 83 81

Culture Physique :

Course à pied, Cuisses Abdos Fessiers, Mix Kuduro/ Zumba, Pilates, Renforcement Musculaire.

Sports de raquette :

Tennis.

Sport de relaxation :

Stretching.

D'autres activités telles que :

Canoë-Kayak, Circuit-Training, Stand up paddle.

Nouvelle activité : Sport Santé

Activité réservée aux personnes ayant une pathologie qui ne permet pas de suivre un cours collectif. L'ensemble sera basé sur la mobilité générale et segmentaire pour entretenir et développer l'autonomie et l'assurance de soi.

Exercices d'endurance cardio-vasculaire, de renforcement musculaire de base (Ceinture abdominale), exercices de souplesse générale (Dos / Cage thoracique / Membres inférieurs) et exercices de proprioception (Stabilité / Équilibre / Coordination motrice générale).

Les adresses de pratique :

Toutes les activités sportives se dérouleront à la Halle Christiane Guillaume (2 rue du Bateau Lavoir) sauf pour les activités nautiques à l'Île Monsieur (4 rue de St Cloud - 92310 Sèvres).

Reservé
aux résidents et aux personnes
travaillant à Issy-les-Moulineaux.



Inscription en ligne
obligatoire

Scannez-moi

www.oms-issy.com



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Inscription en ligne
Places limitées



De 12h15 à 13h45

De 18h30 à 21h00

LUNDI

12h15 à 13h00
Circuit Training

12h15 à 13h45
Tennis *Tous publics**

13h00 à 13h45
Stretching

18h45 à 20h00
Course à pied *Tous niveaux*

19h15 à 20h00
Sport Santé

19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba

20H00 à 20H45
Stretching

MARDI

12h15 à 13h00
Renforcement Musculaire

12h15 à 13h45
Tennis *Pratiquants**

13h00 à 13h45
Stretching

18h30 à 20h00
Tennis *Débutants**

18h45 à 20h00
Course à pied *Tous niveaux*

19H15 à 20h00
Cuisses Abdos Fessiers

20H00 à 20H45
Pilates

MERCREDI

12h15 à 13h00
Cuisses Abdos Fessiers

12h15 à 13h00
Mix Kuduro / Zumba

13h00 à 13h45
Stretching

19h00 à 21h00
Initiation Stand up paddle (1)
Ile de Monsieur

18h30 à 20h00
Tennis *Tous publics*

19H15 à 20h00
Circuit-Training

20H00 à 20H45
Stretching

JEUDI

12h15 à 13h00
Circuit Training

12h15 à 13h30
Course à pied *Tous niveaux*

12h15 à 13h45
Tennis *Débutants**

18h30 à 20h00
Tennis *Pratiquants**

19h15 à 20h00
Cuisses Abdos Fessiers

20H00 à 20H45
Stretching

VENDREDI

12h15 à 13h00
Cuisses Abdos Fessiers

12h15 à 13h00
Sport Santé

13h00 à 13h45
Stretching

18h30 à 20h30
Initiation Canoë-Kayak (1)
Ile de Monsieur

19h15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba

20H00 à 20H45
Pilates

* Tennis : Cours annulé en cas de pluie
Lieu de pratique : Halle Christiane Guillaume sauf mention (1)

Reservez vos cours en ligne
www.oms-issy.com



LUNDI

12h15 à 13h00
Circuit-Training

12h15 à 13h45
Tennis *Tous publics**

13h00 à 13h45
Stretching

18h45 à 20h00
Course à pied *Tous niveaux*

19h15 à 20h00
Sport Santé

19H15 à 20h00
Cuisses Abdos Fessiers

20H00 à 20H45
Stretching

MARDI

12h15 à 13h00
Renforcement Musculaire

12h15 à 13h45
Tennis *Pratiquants**

13h00 à 13h45
Stretching

18h30 à 20h00
Tennis *Débutants**

18h45 à 20h00
Course à pied *Tous niveaux*

19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba

20H00 à 20H45
Stretching

MERCREDI

12h15 à 13h00
Cuisses Abdos Fessiers

12h15 à 13h00
Mix Kuduro / Zumba

13h00 à 13h45
Stretching

18h30 à 20h00
Tennis *Tous publics**

19h15 à 20h00
Circuit-Training

19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba

20H00 à 20H45
Stretching

JEUDI

12h15 à 13h00
Circuit Training

12h15 à 13h30
Course à pied *Tous niveaux*

12h15 à 13h45
Tennis *Débutants**

18h30 à 20h00
Tennis *Pratiquants**

19h15 à 20h00
Cuisses Abdos Fessiers

20h00 à 20h45
Stretching

VENDREDI

12h15 à 13h00
Cuisses Abdos Fessiers

12h15 à 13h00
Sport Santé

13h00 à 13h45
Stretching

19h15 à 20h00
Circuit Training

19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba

20h00 à 20H45
Stretching

* Tennis : Cours annulé en cas de pluie
Lieu de pratique : Halle Christiane Guillaume

De 12h15 à 13h45

De 18h30 à 20h45