

DU 5 JUILLET AU 20 AOÛT 2021

# été sportif 2021

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 au Palais des Sports Robert Charpentier (6 boulevard des Frères Voisin) sauf pour l'activité tennis à la Halle Christiane Guillaume (2 rue du Bateau Lavoir) et les activités nautiques à l'Île Monsieur (4 rue de St Cloud - 92310 Sèvres - T2/Musée de Sèvres).

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



Inscription en ligne  
obligatoire

Scannez-moi



ISSY  
TERRE DE JEUX



Rafal Borowiec © 123RF.com OMS 01 41 23 83 13

Inscription en ligne  
Places limitées



ISSY  
TERRE DE JEUX

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

TOUTES CES ACTIVITÉS SERONT ENCADRÉES  
PAR DES ÉDUCATEURS DIPLÔMÉS

Office Municipal des Sports - 47 rue du Général Leclerc - 92130 Issy-les-Moulineaux  
Siret 335 204 178 00016 - APE Association Loi de 1901

[www.oms-issy.com](http://www.oms-issy.com)

# JUILLET 2021

De 12h15 à 13h45

De 18h30 à 21h00

LUNDI
12h15 à 13h00
Circuit Training
12h15 à 13h45
Tennis <i>Tous publics* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
13h00 à 13h45
Stretching
18h45 à 20h00
Course à pied <i>Tous niveaux</i>
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 <i>Pratiquants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
13h00 à 13h45
Stretching
18h30 à 20h00
Tennis <i>Débutants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
18h45 à 20h00
Course à pied <i>Tous niveaux</i>
19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba
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 <i>Tous publics* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
19H15 à 20h00
Circuit-Training
20H00 à 20H45
Stretching

JEUDI
12h15 à 13h00
Circuit Training
12h15 à 13h30
Sport Santé
12h15 à 13h45
Tennis <i>Débutants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
18h30 à 20h00
Tennis <i>Pratiquants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
19h15 à 20h00
Cuisses Abdos Fessiers
20H00 à 20H45
Stretching

VENDREDI
12h15 à 13h00
Cuisses Abdos Fessiers
12h15 à 13h00
Course à pied <i>Tous niveaux</i>
13h00 à 13h45
Stretching
18h30 à 20h30
Initiation Canoë-Kayak (1) Ile de Monsieur
19h15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba
20H00 à 20H45
Pilates

Reservez vos cours en ligne  
[www.oms-issy.com](http://www.oms-issy.com)



LUNDI
12h15 à 13h00
Circuit-Training
12h15 à 13h45
Tennis <i>Tous publics* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
13h00 à 13h45
Stretching
18h45 à 20h00
Course à pied <i>Tous niveaux</i>
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 <i>Pratiquants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
13h00 à 13h45
Stretching
18h30 à 20h00
Tennis <i>Débutants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
18h45 à 20h00
Course à pied <i>Tous niveaux</i>
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 <i>Tous publics* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
19h15 à 20h00
Circuit-Training
19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba
20H00 à 20H45
Stretching

JEUDI
12h15 à 13h00
Circuit Training
12h15 à 13h30
Sport Santé
12h15 à 13h45
Tennis <i>Débutants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
18h30 à 20h00
Tennis <i>Pratiquants* (2)</i> Halle Christiane Guillaume
19h15 à 20h00
Cuisses Abdos Fessiers
20h00 à 20h45
Stretching

VENDREDI
12h15 à 13h00
Cuisses Abdos Fessiers
12h15 à 13h00
Course à pied <i>Tous niveaux</i>
13h00 à 13h45
Stretching
19h15 à 20h00
Circuit Training
19H15 à 20h00
Mix Kuduro / Zumba
20h00 à 20H45
Stretching

Lieu de pratique : Palais des Sports Robert Charpentier sauf mention (1) et (2)  
1- Ile Monsieur à Sèvres 2- Halle Christiane Guillaume  
\* Tennis : Cours annulé en cas de pluie

De 12h15 à 13h45

De 18h30 à 20h45

# AOÛT 2021