

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

Inscription en ligne
Places limitées



Rafal Borowiec © 123RF.com OMS 01 41 23 83 81

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

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

JUILLET 2021

AOÛT 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 à 13h00 Circuit Training	12h15 à 13h00 Renforcement Musculaire	12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 à 13h00 Circuit Training	12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers
12h15 à 13h45 Tennis Tous publics* (2) Halle Christiane Guillaume	12h15 à 13h45 Tennis Pratiquants* (2) Halle Christiane Guillaume	12h15 à 13h00 Mix Kuduro / Zumba	12h15 à 13h30 Sport Santé	12h15 à 13h00 Course à pied Tous niveaux
13h00 à 13h45 Stretching	13h00 à 13h45 Stretching	13h00 à 13h45 Stretching	12h15 à 13h45 Tennis Débutants* (2) Halle Christiane Guillaume	13h00 à 13h45 Stretching
18h45 à 20h00 Course à pied Tous niveaux	18h30 à 20h00 Tennis Débutants* (2) Halle Christiane Guillaume	19h00 à 21h00 Initiation Stand up paddle (1) Île de Monsieur	18h30 à 20h00 Tennis Pratiquants* (2) Halle Christiane Guillaume	18h30 à 20h30 Initiation Canoë-Kayak (1) Île de Monsieur
19h15 à 20h00 Sport Santé	18h45 à 20h00 Course à pied Tous niveaux	18h30 à 20h00 Tennis Tous publics* (2) Halle Christiane Guillaume	19h15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	19h15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba
19H15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	19H15 à 20h00 Circuit-Training	20H00 à 20H45 Stretching	20H00 à 20H45 Pilates
20H00 à 20H45 Stretching	20H00 à 20H45 Pilates	20H00 à 20H45 Stretching		
Reservez vos cours en ligne www.oms-issy.com				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 à 13h00 Circuit-Training	12h15 à 13h00 Renforcement Musculaire	12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 à 13h00 Circuit Training	12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers
12h15 à 13h45 Tennis Tous publics* (2) Halle Christiane Guillaume	12h15 à 13h45 Tennis Pratiquants* (2) Halle Christiane Guillaume	12h15 à 13h00 Mix Kuduro / Zumba	12h15 à 13h30 Sport Santé	12h15 à 13h00 Course à pied Tous niveaux
13h00 à 13h45 Stretching	13h00 à 13h45 Stretching	13h00 à 13h45 Stretching	12h15 à 13h45 Tennis Débutants* (2) Halle Christiane Guillaume	13h00 à 13h45 Stretching
18h45 à 20h00 Course à pied Tous niveaux	18h30 à 20h00 Tennis Débutants* (2) Halle Christiane Guillaume	18h30 à 20h00 Tennis Tous publics* (2) Halle Christiane Guillaume	18h30 à 20h00 Tennis Pratiquants* (2) Halle Christiane Guillaume	19h15 à 20h00 Circuit Training
19h15 à 20h00 Sport Santé	18h45 à 20h00 Course à pied Tous niveaux	19h15 à 20h00 Circuit-Training	19h15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba
19H15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	20h00 à 20h45 Stretching	20h00 à 20H45 Stretching
20H00 à 20H45 Stretching	20H00 à 20H45 Stretching	20H00 à 20H45 Stretching		

Lieu de pratique : Palais des Sports Robert Charpentier sauf mention (1) et (2)

1- Île Monsieur à Sèvres 2- Halle Christiane Guillaume

* Tennis : Cours annulé en cas de pluie

De 12h15 à 13h45 De 18h30 à 21h00

