

FITNESS MUSCULATION



Vous pouvez vous inscrire à notre **Section FITNESS MUSCULATION** via notre site internet : www.oxygenestellantis.fr

TARIFS 2025	Internes (salariés et ayants droits)	Externes (prestataires, Leasys, Credipar, retraités)
Cotisation association (obligatoire)	20 Euros	
Cotisation de Base Musculation Cardio Accès à toutes les salles* (obligatoire)	50 Euros	120 Euros
- Option Cours de Fitness en Présentiel	80 Euros	
- Option Cours de Fitness en Ligne	60 Euros	NC
- Option Cours de Fitness en Présentiel + Ligne	90 Euros	NC
- Option Fitness Park (France)	170 Euros	

*La cotisation de **BASE** vous permet de profiter des salles de sport suivantes en accès libre :

- salle de Carrières-Sous-Poissy (sous-sol bât 8)
- salle du CEMR (bât A)
- salle du centre sportif de Poissy (Usine de Poissy) Ascap (pour vos accès, il vous suffit de me le signaler au moment de votre inscription et je fais le nécessaire)
- salle de Vélizy Creative Center

Séances en **Présentiel** au CEMR de Poissy **hors vacances scolaires** :

	MARDI	MERCREDI	JEUDI
12 h à 12 h 45	Cardio body sculpt	Full body sculpt	Soft training
12 h 50 à 13 h 35	Soft training	Soft training	Full body sculpt
17 h 45 à 18 h 30	ZUMBA	Full body sculpt	ZUMBA



Séances en **Présentiel** au CEMR de Poissy **pendant les vacances scolaires** :

	MARDI	JEUDI
17 h 15 à 18 h	Body Barre	Cardio boxe/Cardio fit
18 h 10 à 18 h 55	Fit Dance	Pilates/Cross training

Séances en **Distanciel** :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12 h à 12 h 45	RMG	CAF	HIIT	RMG	SOPHROLOGIE
12 h 50 à 13 h 35	ABS & MOBILITY	YOGA	BALANCE FORME	STRETCHING	
18 h 15 à 19 h	YOGA	CALORIE KILLER	CAF	CARDIO BOXE	
19 h 05 à 19 h 50	PILÂTES	STRETCHING	ABS & MOBILITY	PILÂTES	

cours de renforcement
cours de cardio
cours approche douce
Pilâtes