

## FITNESS MUSCULATION



Vous pouvez vous inscrire à notre **Section FITNESS MUSCULATION** via notre site internet : [www.oxygenestellantis.fr](http://www.oxygenestellantis.fr)

TARIFS 2026	Internes (salariés et ayants droits)	Externes (prestataires, Leasys, Credipar, retraités)
Cotisation association ( <b>obligatoire</b> )	20 Euros	
Cotisation de Base Musculation Cardio <b>Accès à toutes les salles* (obligatoire)</b>	50 Euros	120 Euros
➔ Option Cours de Fitness <b>en Présentiel</b>	80 Euros	
➔ Option Cours de Fitness <b>en Ligne</b>	80 Euros	NC
➔ Option <b>Fitness Park</b> (France)	170 Euros	270 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 grEEn Campus (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** à la Maison des Sports du grEEn Campus de Poissy :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
12 h à 12 h 45		BODY BARRE	En préparation	CIRCUIT TRAINING
12 h 50 à 13 h 35				
17 h 45 à 18 h 30	ZUMBA débutant	CIRCUIT TRAINING	CAF	FIT DANSE

Séances en **Distanciel** :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12 h à 12 h 45	RMG	Sophrologie (1h)	CAF	RMG	HIIT
12 h 50 à 13 h 35	ABS & MOBILITY		BALANCE FORME	STRETCHING	PILATES
18 h 15 à 19 h	YOGA	CALORIE KILLER	HIIT	CAF	
19 h 05 à 19 h 50	PILATES	STRETCHING	RMG	ABS & MOBILITY	

Cours de renforcement

Cours de cardio

Cours approche douce

Séance bien être