



Activités association OXY'GENNES 2024- 2025
Reprise des cours à compter du lundi 09 SEPTEMBRE 2024

activités	Horaires	Lieu	Tarif annuel	Référent	Coordonnées
LUNDI					
Marche active « SENIOR »	09h45 à 10h30	En extérieur ou Salle polyvalente	130 euros	Yannick Intervenant	06.81.27.98.78
Gym douce « sur chaise »	10h45 à 11h30	Salle polyvalente	130 euros	Yannick Intervenant	06.81.27.98.78
GITARE	Après 16h30	Salle vers l'église	370 euros	Dominique Intervenant	06.08.31.04.01
COUNTRY Débutants / premiers pas / Confirmés	18 h à 19 h pour les débutants 19 h à 21 h pour les confirmés	Salle polyvalente	110 euros	Mary Intervenante	07.86.92.24.22
SOPHROLOGIE	20 h à 21 h	Salle vers l'église	130 euros	Elise intervenante	06.67.01.33.67
MARDI					
PILATES	A partir de 9h15	Salle polyvalente	130 euros	Béatrice SOITTOUX	06.31.58.03.59
GITARE	Après 16h30	Salle vers l'église	370 euros	Dominique Intervenant	06.08.31.04.01
PIANO	Après 16h30	Salle des Caves	455 euros	Béatrice Intervenante	06.21.44.53.13
ESCALADE 06-08 ans	18 h à 19h15	Salle polyvalente	165 euros	Antonio	06.77.49.45.07
ESCALADE 08-10 ans	19h15 à 20h30	Salle polyvalente	165 euros	Antonio	06.77.49.45.07
MERCREDI					
" HAPPY GENNES" TONIQUE » Horaires pouvant être adaptés en fonction du groupe	19h00 à 20h00	Salle polyvalente	130 euros	Cyril Intervenant	06.33.23.21.95
ATELIER CERAMIQUES « COMPLET »	20h30	Salle de poterie	105 euros	Bruno Intervenant	06.88.89.56.95
JEUDI					
CROSS FIT ADO 11-15 ANS « sous réserve d'atteindre assez de participants »	18h15 à 19h00	Salle polyvalente	130 euros	Yannick Intervenant	06.81.27.98.78
CROSS FIT	19h10 à 19h55	Salle polyvalente	130 euros	Yannick Intervenant	06.81.27.98.78
PILATES	20h00 à 20h45	Salle polyvalente	130 euros	Yannick Intervenant	06.81.27.98.78

Contact : Kathia STRAUMANN 06.28.63.00.91

Modalités d'inscription au dos du document



Modalités d'inscription :

– Auprès des personnes référentes de chaque activité ou
par mél en précisant le nom du référent et l'activité : association.oxygennes@gmail.com

– Inscription aux activités : Coût par activité + coût adhésion annuelle (A voir au moment de
votre inscription avec la personne référente).

Si 2 activités sportives = -10 %, si 3 activités sportives = -20 % de remise !

– L'inscription sera définitive dès le paiement effectué. Possibilité de règlement en 3 fois.

Inscription à l'année et non par trimestre.

ADHÉSION 2024-2025 :

20 euros pour l'ensemble de la famille. Paiement en plus de(s) l'activité(s).

Chèques Vacances, chèques coupons sport, aides des comités d'entreprise acceptés.



" COURS DE COUTURE "

Les COURS DE COUTURE reprendront à la rentrée 2024 avec Emilia.

Les cours se déroulent en demi-journée un samedi par mois de 14 h à 17 h.

Tarifs : 200 euros à l'année pour les adhérents à l'association OXY'GENNES

40 euros à la séance pour les non-adhérents

fournitures non comprises.

Personne à contacter : Céline PLU 06.80.44.18.81

"LOCATION DE VAISSELLE"

Dans la petite salle vers l'église, lors de vos locations ou pour un événement à domicile, nous mettons à disposition de la vaisselle pour 40 personnes .

Tarif : 20 euros

Personne à contacter : Béatrice SOITTOUX 06.31.58.03.59

COMPOSITION DU BUREAU 2024-2025

Présidente : Kathia STRAUMANN

Vice-Présidente : Béatrice SOITTOUX

Trésorier : Antonio GULLI

Secrétaire : Léa JUILLET

Membres du CA : Lise VIDBERG, Céline PLU, Bruno VIVANT

BONNE REPRISE DES ACTIVITES A TOUS

Les membres du CA.



Dès SEPT. 2024 NOUVEAUTÉS OXY'GENNES

Activités du lundi matin :

➤ Marche active « SENIOR »

de 09h45 à 10h30 ou 10h45 (+- 15 minutes de battement)
Séance de 45 minutes voire 1 heure

*Activité de plein air pour se donner un grand bol « d'oxy Gennes » 😊
Cette pratique va permettre de développer vos capacités pulmonaires et
générer un renforcement musculaire généralisé.
Excellent exercice pour travailler l'équilibre et limiter les risques de
chute.*

- Échauffement articulaire
- Marche selon plusieurs intensités
- Travail de respiration (oxygénation)
- Étirements



(Activité pouvant se pratiquer en salle en cas de fortes intempéries)

➤ Gym douce « sur chaise »

de 10h45 à 11h30 ou 10h45
Séance de 45 minutes

- Échauffement articulaire (position debout)
- Travail cardio-vasculaire léger en musique
- Petits pas de danse très simples
- Renforcement adapté avec et sans matériel (ballon, élastiques, chaise...)
- Retour au calme
- Étirements
- Relaxation

Pour tout renseignement, contacter :

- ✓ Yannick
- ✓ Kathia (Oxy'Gennes)

06 81 27 98 78
06 28 63 00 91