

## Gymnastique volontaire vicoise - saison 2020 / 2021

Reprise des activités lundi 14 septembre



Gymnastique volontaire vicoise - saison 2020 / 2021

Vous allez pouvoir de nouveau enfiler vos collants, chausser vos chaussures de marche et récupérer vos bâtons, **les trois activités de la section gymnastique volontaire de Vic reprennent dès ce lundi 14 septembre** selon le planning et les conditions ci-dessous.

Cette rentrée se fait bien entendu conformément au protocole sanitaire imposé par la fédération de gymnastique volontaire.

### Section « GYMNASTIQUE » :

**Rens** : Patricia 06.33.27.59.92 / Marie-Pierre 06.61.39.28.74 / Nicole 06.75.66.71.29 / Jessica 06.18.38.46.06

Les séances mixtes de GYM reprendront **le lundi 14 septembre 2020** pour tous les cours : les séances de GYM se dérouleront dans la salles du Judo / Cosec

**lundi 9 h à 10 h : Gym douce, gym mémoire, gym équilibre -Patricia-**

**lundi 10 h 30 à 11 h 30 : Gym entretien adultes, activités liées à la méthode « Pilate » -Patricia-**

**lundi 19 h à 20 h : Gym tonique adaptée adultes –Nicole-**

**mercredi 18 h30 à 19 h30 : Gym dynamique -M.Pierre-**

**jeudi 17 h à 18 h : Gym entretien adultes –M.Pierre-**

**jeudi 19 h à 20 h : Gym Renforcement Musculaire –Jessica-**

**samedi 10 h à 11 h Gym entretien adultes, activités liées à la méthode « Pilate » –Patricia-**

Comme la saison passée, un seul tarif sera appliqué : **100 € l'année pour un ou plusieurs cours** soit 27.70 € pour la licence avec assurance + 72.30 € de cotisation au Club.

### Section « MARCHE NORDIQUE »

**Rens** : Marie-Pierre 06.61.39.28.74 / Lyliane 06.72.84.73.80

Comme la gym, la« Marche Nordique » reprendra son activité à partir du lundi après-midi 14.septembre 2020 et du samedi matin 19 septembre 2020.

Comme la saison passée, nous maintenons le tarif de **126.00 €** soit 27.70 € de licence avec assurance +98.30 € de cotisation au club

Pour les licenciées (s) de la « Section Gymnastique » qui règlent déjà la Licence de la F.F.E.P.G.V 27.70 €, il leur reste la Cotisation à la « Section Marche Nordique » à payer pour 98.30 €

**3 heures 30 de marche nordique vous sont proposées à partir :**

**du lundi après-midi 14 septembre 20 de 16 h à 17 h 30 et/ou du samedi matin 19 septembre 2020 de 10 h à 12 h**

### Section « MARCHE MARDI »

**Rens** : Aline 06.84.30.86.27 / Marylène 06.19.76.11.00 / Lyliane 06.72.84.73.80

Vu l'engouement pour cette section, les marches du mardi reprendront **le Mardi 15 septembre 2020** pour cette saison.

De septembre à avril elles auront lieu de 14 h à 16 h, de mai à Juin de 9 h à 11 h

Les départs se feront comme d'habitude :

13 h 45 très précises Place du Collège à Vic sans co-voiturage

14 h 00 très précises sur le site de départ du village concerné sans co-voiturage Place de la Mairie

Deux circuits vous seront proposés pour 2 heures de marche environ :

8 à 9 kms

4 à 6 kms

Pour des raisons d'organisation –assurances, encadrement, sécurité, etc ... et renseignements pris à la Fédération Française de Gymnastique Volontaire, **toutes les personnes désirant participer aux « Marches du Mardi » doivent obligatoirement adhérer à notre Club de Gym en souscrivant la Licence/Cotisation de 40.00 € pour la saison -27.70 € de Licence +12.30 € de Cotisation au Club-**