

Gymnastique Volontaire Vicoise : venez découvrir les activités dès lundi !



Gymnastique Volontaire Vicoise : venez découvrir les activités dès lundi !

En cette fin de saison sportive, le club de gymnastique volontaire vicoise vous propose de venir découvrir les activités proposées à un tarif défiant toute concurrence !

Pour 20 euros, vous avez la possibilité de pratiquer un cours par semaine ou une séance de marche nordique, et cela jusqu'à fin juin !

La licence est comprise dans les 20 euros.

Vous sont proposés :

- **les cours de Patricia** du lundi et jeudi matin de gym douce et de gym entretien adulte
- **le cours de Clément** du mercredi de gym tonique adaptée adulte
- **les cours de Marie-Jo** du jeudi et samedi de gym tonique et dynamique
- **l'activité marche nordique** le samedi matin avec **Mapie**



Et une nouveauté à partir de mardi 23 avril à 19 h : le cours de Frédéric qui proposera du renforcement musculaire, abdo-fessier, step, body pump, circuit training !

Alors, n'hésitez pas ! Dès lundi 22 avril, rendez-vous dans la salle de judo du COSEC pour essayer les cours qui vous tentent !

D'ici fin juin, à raison d'une séance par semaine, vous avez le temps de tout découvrir !

Le règlement de 20 euros se fera sur place lors de votre première séance.

VENEZ DECOUVRIR L'ENSEMBLE DES COURS

Qui se dérouleront Salle du JUDO / COSEC

A partir du LUNDI 22 AVRIL 2024

COURS PROPOSES

PATRICIA - GYM DOUCE ET ENTRETIEN ADULTE

Lundi matin de 9h à 10h
Lundi matin de 10h 15 à 11h 15
Jeudi matin de 10h à 11h

CLEMENT - GYM TONIQUE ADAPTEE ADULTE

Mercredi soir de 19h 30 à 20h 30

**MARIE-JOSE - GYM TONIQUE, DYNAMIQUE
ADAPTEE**

Jeudi soir de 19h à 20h
Samedi matin de 9h 30 à 10h 30

NOUVEAU !!!

**FREDERIC - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
ABDOFESSIER, STEP, BODY
PUMP
CIRCUIT TRAINING**

Mardi soir de 19h à 20h

Notre Club vous propose également une activité MARCHÉ NORDIQUE encadrée par Mapie de 10h à 12h le samedi matin avec un départ au Parking de la Piscine de Vic

Libre à vous d'essayer du 22 Avril à Fin Juin 2024 un cours / semaine

Gym et / ou Marche Nordique, à votre choix
Tarif de 20 € -licence incluse-

Rens. Cours Gym - Patricia 06.33.27.59.92 / Frédéric 06.26.17.63.64
Clément 06.32.24.83.17 / M.José 06.14.77.54.78
Lyliane 06.72.84.73.80 / Karine 06.51.36.51.46

Rens. Marche Nordique - Lyliane 06.72.84.73.80 / Mapie 06.61.39.28.74