

## Gymnastique Volontaire Vicoise : découverte de la marche nordique



Gymnastique Volontaire Vicoise : découverte de la marche nordique

Comme nous vous l'avons annoncé il y a quelques jours, en cette fin de saison sportive, le club de gymnastique volontaire vicoise vous propose de venir découvrir les activités proposées : pour 20 euros - licence comprise- vous avez la possibilité de pratiquer un cours par semaine ou une séance de marche nordique, et cela jusqu'à fin juin !

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 de 10 h à 12 h avec Mapie

**ATTENTION : pour venir découvrir la marche nordique, il est impératif d'appeler l'animatrice Mapie en amont.**

En effet, le départ de la marche ne se fait pas toujours du parking de la piscine afin de varier les parcours.

Mapie vous indiquera donc le lieu de départ et vous donnera quelques précisions quant au matériel nécessaire.

**Appelez-la au 06 61 39 28 74**

**Prochaine sortie : ce samedi 4 mai à 10 h !**

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