

La Gymnastique Volontaire Vicoise fait sa rentrée dès lundi !



La Gymnastique Volontaire Vicoise fait sa rentrée dès lundi !

Une semaine après la rentrée scolaire, c'est la rentrée sportive pour le club de gymnastique volontaire vicoise qui vous propose trois activités dès lundi 9 septembre :

- gymnastique avec 7 cours par semaine au contenu varié
- marche nordique
- marche classique

Trois cours d'essai vous sont proposés ! Alors, n'hésitez pas, venez découvrir les différentes disciplines avant de faire votre choix !

Ci-dessous, le détail des activités proposées.

Pour plus de renseignements, venez rencontrer les membres de l'association **samedi 7 septembre** à la fête du sport et des associations, salle polyvalente de Vic-Fezensac.



**COURS DE GYM
au Cosoc
Salle Judo
MARCHE NORDIQUE
& MARCHE**

**A partir du lundi 09
septembre 2024**

“
*Venez nous rencontrer à la
Fête des sports et des
associations
Samedi 07.09.2024
de 9 à 13h
à la Salle Polyvalente de
Vic-Fezensac*
”

Gymnastique volontaire vicoise

VENEZ DECOUVRIR NOTRE CLUB & NOS 3 ACTIVITES PROPOSEES

ACTIVITE « GYMNASTIQUE »
Tarifs annuel : 103,50 € / 1 cours semaine
121,50 € / 2 cours semaine (et plus)

LUNDI - MARIE-JOSE

9h / 10h – Gym douce

10h15 / 11h15 – Gym douce & renforcement musculaire

LUNDI - CLEMENT

19h / 20h – Cardiotraining - Renforcement Musculaire Full Body

MERCREDI - FREDERIC

19h / 20h – Renforcement Musculaire - Abdoessier – Step – Body Pump –
Circuit Training

JEUDI - PATRICIA

9h30 / 10h30 – **SPORT SANTE** Gym Douce Entretien - Méthode Pilates –
Activités Body Zen : mouvements en musique, prise de conscience totale
du corps

JEUDI - MARIE-JOSE

19h / 20h – Circuit Training & Cardio

SAMEDI - MARIE-JOSE

9h30 / 10h30 – Renforcement Musculaire Global

ACTIVITE « MARCHE NORDIQUE »

Tarifs annuel : 151,50 €

Tous les Samedis de 10h à 12h, encadrée par Mapie / Animatrice.
Il est fortement conseillé de prendre contact avec elle pour le matériel et
le lieu de départ qui varie afin de diversifier les chemins.

ACTIVITE « MARCHE »

Tarifs annuel : 49,50 €

Tous les Mardis de 9h à 11h ou de 14h à 16h en fonction de la saison.
2 circuits sont proposés 5/6 km et 8/10 km autour de Vic ou des communes
environnantes avec un départ Place du Collège à Vic-Fezensac.
Un calendrier de ces marches est établi et distribué à chacune/chacun.

Renseignements :

COURS DE 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
Karine : 06 51 36 51 46
Lyliane : 06 72 84 73 80

MARCHE :

Aline : 06 84 30 86 27
Rinaldo : 06 82 13 58 02
Lyliane : 06 72 84 73 80

MARCHE NORDIQUE :
Mapie : 06 61 39 28 74
Jean-Marc : 06 08 73 05 08
Lyliane : 06 72 84 73 80