

La gymnastique volontaire vicoise fait sa rentrée dès lundi 13 septembre



La gymnastique volontaire vicoise fait sa rentrée dès lundi 13 septembre

Tous les cours pour la saison 2021 2022 démarrent la semaine du 13 septembre.

SECTION « GYMNASTIQUE »

LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

Salle du JUDO / COSEC

Cours mixtes diversifiés et adaptés aux besoins de chacun

LUNDI 9 h / 10 h -Patricia- Gym douce adultes & seniors

LUNDI 10 h 30 / 11 h 30 -Patricia- Gym entretien adulte, activités « Pilates » & Body Zen

LUNDI 19 h / 20 h -Clément- Gym tonique adaptée adultes

MERCREDI 18 h 30 / 19 h 30 -Mapie- Gym dynamique

JEUDI 17 h 30 / 18 h 30 -Mapie- Gym entretien adulte

JEUDI 19 h / 20 h -Mapie- Renforcement Musculaire & Tabata

SAMEDI 10 h / 11 h -Patricia- Gym entretien adultes, activités « Pilates » & Body Zen

Renseignements : PATRICIA 06.33.27.59.92 - MAPIE 06.61.39.28.74 - CLEMENT 06.32.24.83.17

LYLIANE 06.72.84.73.80 ALINE 06.84.30.86.27 MARYLENE 06.19.76.11.00

SECTION « MARCHE NORDIQUE »

LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

Bien-être - Condition physique - Plaisirs & sensations

Tous les lundis à partir du 13 septembre 2021 - Rendez vous au parking de la piscine à 16 heures

1 heure 30 de marche nordique de 16 h à 17 h 30

Tous les samedis à partir du 18 Septembre 2021 - Rendez vous au parking de la piscine à 10 heures

2 heures de marche nordique de 10 h à 12 h

SECTION « MARCHES PROMENADE »

MARDI 14 SEPTEMBRE 2021

Les départs : 13 h 45 très précises Place du Collège à Vic

Deux circuits proposés : 8 à 9 kms & 4 à 6 kms

Pour plus de renseignements : Aline 06.84.30.86.27 / Marylène 06.19.76.11.00 / Lyliane 06.72.84.73.80