

La Gymnastique Volontaire Vicoise en ordre de marche pour la rentrée !



La Gymnastique Volontaire Vicoise en ordre de marche pour la rentrée !

C'est la rentrée pour la gymnastique volontaire vicoise !

L'association propose trois types d'activité sportive : du sport santé, de la marche nordique et de la marche santé.

Toutes les activités démarrent

lundi 12 septembre 2022

Venez rencontrer les membres de l'association lors de la fête du sport samedi 3 septembre de 9 h 30 à 13 h !


GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VICOISE
32100 VIC-FEZENSAC

REPRISE DES COURS « SPORT SANTE » SAISON 2022-2023

SECTION « GYMNASTIQUE »
LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022
 Salle du JUDO / COSEC

Cours mixtes diversifiés et adaptés aux besoins de chacun

LUNDI	9 h / 10 h	-Patricia-	Gym douce adultes, seniors et « Pilate » adapté
LUNDI	10 h 15 / 11 h 15	-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	-Mapy-	Gym dynamique
JEUDI	10 h / 11 h	-Patricia-	Gym entretien adulte, activités « Pilates » & Body Zen
JEUDI	18 h 30 / 19 h 30	-Mapy-	Renforcement Musculaire tous niveaux

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 « MARCHÉ NORDIQUE »
SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022

Bien-être - Condition physique - Plaisirs & sensations
 Tous les samedis à partir du 19 Septembre 2022 - Rendez vous au parking de la piscine à 10 heures
 2 heures de marche nordique de 10 h à 12 h
 Pour plus d'informations contactez : Marie-Pierre : 06.61.39.28.74

SECTION « MARCHES SANTE »
MARDI 13 SEPTEMBRE 2022

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