

## Gymnastique volontaire vicoise : tous les renseignements sur la rentrée à la fête du sport samedi!



Gymnastique volontaire vicoise : tous les renseignements sur la rentrée à la fête du sport samedi!

C'est la rentrée pour la gymnastique volontaire vicoise !

L'association propose **trois types d'activité sportive** : gymnastique, marche nordique et marche santé.

Toutes les activités démarrent

**lundi 18 septembre 2023**

**Venez rencontrer les membres de l'association lors de la fête du sport samedi 2 septembre de 9 h 30 à 13 h !**



**Le planning pour 2023 2024 :**

REPRISE DES COURS

« SPORT SANTE »

SAISON 2023-2024

**SECTION « GYMNASTIQUE »**

**LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023**

**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
MARDI	19 h / 20 h	-Julien-	Gym tonique adaptée adultes
JEUDI	10 h / 11 h	-Patricia-	Gym entretien adulte, activités « Pilates » & Body Zen
JEUDI	19 h / 20 h	-Marie-Josée-	Gym tonique / dynamique
SAMEDI	9 h 30 / 10 h 30	-Marie-Josée-	Renforcement Musculaire tous niveaux

Renseignements : PATRICIA 06.33.27.59.92 - M-JOSEE 06.14.77.54.78 - JULIEN 07.89.09.72.63

LYLIANE 06.72.84.73.80 ALINE 06.84.30.86.27 MARYLENE 06.19.76.11.00

**« SECTION « MARCHÉ NORDIQUE »**

**SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023**

**Bien-être - Condition physique - Plaisirs & sensations**

Tous les samedis à partir du 23 Septembre 2023 - 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 19 SEPTEMBRE 2023**

Les départs : 8 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

