

## Le club de gymnastique volontaire vicoise sur DFM 930 mercredi



Le club de gymnastique volontaire vicoise sur DFM 930 mercredi

Le club de gymnastique volontaire vicoise fête ses 50 ans cette année. Les cours reprendront dès le lundi 9 septembre après la fête des sports et des associations où le club sera présent.

Pour nous parler de la GVV, sa présidente Lilyane Lacoste.

**Retrouvez-la sur DFM 930 mercredi à 8 h 30, 10 h 30, 12 h 30 et 18 h 30, samedi et dimanche à 8 h.**

**DFM 930, c'est sur 102.5 ou 105.8**

**ou directement sur le site :**

**<https://www.dfm930.com/> (cliquez sur Ecoutez DFM 930 ! en haut à gauche en rouge)**

**ou sur radios on line :**

**<https://ecouterradioenligne.com/region/nouveau/#dfm-930>**

**ou encore en podcast sur le site après la diffusion !**





**COURS DE GYM  
au Cosec  
Salle Judo  
MARCHE NORDIQUE  
& MARCHÉ**

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 : 105,50 € / 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 - Abdofessier - Step - Body Pump -  
Circuit Training

**JEUDI - PATRICIA**

9h30 / 10h30 - **SPORT SANTE** Cym 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 « MARCHÉ 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 « MARCHÉ »**

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 :**

<b>MARCHE NORDIQUE :</b>	Patricia : 06 33 27 59 92	<b>MARCHE :</b>
Mapie : 06 01 39 28 74	Frédéric : 06 26 17 63 64	Aline : 06 84 30 86 27
Jean-Marc : 06 08 73 05 08	Clement : 06 32 24 83 17	Rinaldo : 06 82 13 58 02
Lyliane : 06 72 84 73 80	M.José : 06 14 77 54 78	Lyliane : 06 72 84 73 80
	Karine : 06 51 36 51 46	
	Lyliane : 06 72 84 73 80	