

## 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