

## Dernière marche de l'année aux couleurs de Noël pour la gymnastique volontaire vicoise !



Dernière marche de l'année aux couleurs de Noël pour la gymnastique volontaire vicoise !

**C'était la dernière marche de l'année pour la section marche du club de gymnastique volontaire vicoise.**

Pour rappel, la section marche du club propose tous les mardis une marche dans un village du secteur.

Deux circuits sont proposés, l'un de 4 à 6 km, l'autre de 8 à 10 km.

Ce mardi, c'est au **village de Roques** que se sont retrouvés les marcheurs pour deux bonnes heures de marche sous le soleil.

Roques est un charmant village très haut perché et si la descente fut agréable, le retour le fut peut-être un peu moins !!!

Heureusement à l'arrivée, le traditionnel goûter attendait les randonneurs qui avaient tous revêtu pour l'occasion leur tenue de Noël !



D'ailleurs, le joyeuse troupe a déclenché les sourires des automobilistes croisés lors des passages sur route ; ce n'est pas tout les jours que l'on croise des Père Noël en file indienne sur les routes du Gers !



Après les fêtes de fin d'année, quand vous prendrez les bonnes résolutions pour 2025, inscrivez-vous au club !

La gymnastique volontaire vicoise vous propose de la marche mais aussi de la gymnastique et de la marche nordique.



**COURS DE GYM**  
au Cosec  
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 - Abdolessier - 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

**MARCHE NORDIQUE :**  
Mapie : 06 61 39 28 74  
Jean-Marc : 06 09 73 05 09  
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  
Karine : 06 51 36 51 46  
Lyliane : 06 72 84 73 80