

La Gymnastique Volontaire Vicoise est prête à vous accueillir !



La Gymnastique Volontaire Vicoise est prête à vous accueillir !

Lundi 8 septembre, ce sera la rentrée sportive pour le club de Gymnastique Volontaire Vicoise qui vous propose trois types d'activités :

- gymnastique avec 4 coachs, Clément, Frédéric, Patricia et , Marie-Jo et 7 cours par semaine au contenu varié : gym douce, gym santé, cardio, step, renforcement musculaire...
- 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 !

La gymnastique avec Clément,



Frédéric,



Patricia,



ou Marie-Jo.



La marche nordique avec Mapie

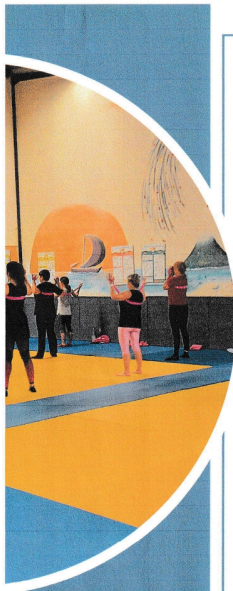


ou la marche "classique".



Pour plus de renseignements, venez rencontrer les membres de l'association **samedi 6 septembre** à la fête du sport et des associations, salle polyvalente de Vic-Fezensac de 9h à 13h. Des membres du club répondront à toutes vos questions !

Voici le planning des activités proposées :



**COURS DE GYM
au Cosac
Salle Judo
MARCHE NORDIQUE
& MARCHE**

A partir du lundi 08
septembre 2025

“
Venez nous rencontrer à la
Fête des sports et des
associations
Samedi 06.09.2025
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
123,50 € / 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 : relation musique, mouvement douceur, prise de
conscience du corps, postures d'équilibre, coordination et concentration

JEUDI - MARIE-JOSE

19h / 20h – Renforcement Musculaire Global & Cardio

SAMEDI - MARIE-JOSE

9h30 / 10h30 – Renforcement Musculaire Global & Cardio

ACTIVITE « MARCHE NORDIQUE »

Tarifs annuel : 153,50€

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 : 51,50€

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

Lucette : 07 67 10 99 86

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