

## Gymnastique volontaire vicoise : saison 2019/2020



Gymnastique volontaire vicoise : saison 2019/2020

### Section « Gymnastique »

Rens: Patricia 06.33.27.59.92 / Marie-Pierre 06.61.39.28.74 / Lyliane 06.72.84.73.80

Aline 06.84.30.86.27 / Marylène 06.19.76.11.00

Les séances mixtes de gymnastique reprendront **le Lundi 09 septembre 2019** pour tous les cours : les séances se dérouleront dans la salle du Judo / Cosec.

Le Club a renouvelé le contrat de Clément et également celui de Nicole, l'animatrice du cours du jeudi soir de 19 h à 20 h en Gym Tonic

Lundi 9 h à 10 h - Gym douce, gym mémoire, gym équilibre - Patricia -

Lundi 10 h 15 à 11 h 15 - Gym entretien adultes, activités liées à la méthode « Pilate » - Patricia -

Lundi 19 h à 20 h - Gym tonique adaptée adultes – Clément ou Nicole -

Mercredi 18 h30 à 19 h30 - Gym dynamique - M.Pierre -

Jeudi 17 h à 18 h - Gym entretien adultes - M.Pierre -

Jeudi 19 h à 20 h - Gym Tonic : aéro/strech, gymband, abdos fessiers - Nicole -

Samedi 10 h à 11 h - Gym entretien adultes, activités liées à la méthode « Pilate » - Patricia -

Avec toujours 7 cours de gym, 3 animatrices et un animateur, la G.V.V. de Vic a une pratique de la gymnastique bien diversifiée ou chacun peut pratiquer du sport de 15 à 80 ans et plus, selon sa condition physique.

Comme la saison passée, un seul tarif sera appliqué avec une petite augmentation : 100 € l'année pour un ou plusieurs cours soit 27,70 € pour la licence avec assurance + 72.30 € de cotisation au Club.

### Section « Marche nordique » -

Rens. - Marie-Pierre 06.61.39.28.74 / Lyliane 06.72.84.73.80

Comme la gymnastique, la « Marche nordique » s'inscrit dans le cadre du Sport Santé et emmène bien-être, condition physique, plaisirs et sensations : elle est donc bénéfique pour celles et ceux qui la pratiquent. Le Bureau a donc décidé de reconduire pour cette saison 2019-2020, ce sport que nombreux sont venus tester depuis sa mise en place en 2017/2018. Le cours du lundi après-midi et celui du samedi matin sont maintenus, mais toujours sous le couvert de la Licence/Cotisation. Celles ou ceux qui ne veulent adhérer qu'à la section Marche Nordique, devront s'acquitter de la Licence de la F.F.E.P.G.V. pour 27.70 € + 98.30 € de cotisation au Club soit 126.00 €

Le tarif de la Licence/Cotisation a été calculé en fonction du nombre de licenciés qui adhèrent à cette section : soyez donc nombreux à venir rejoindre cette marche qui concerne toutes et tous !

**3 heures 30 de marche nordique sont proposées à partir du lundi après-midi 09 septembre 2019, de 16 h à 17 h 30, et/ou du samedi matin 14 septembre 2019, de 10 h à 12 h.**

### Section « Marche mardi »

Rens. - Aline 06.84.30.86.27 / Marylène 06.19.76.11.00 / Lyliane 06.72.84.73.80

Vu l'engouement pour cette section, les marches du mardi reprendront **le Mardi 17 septembre 2019** pour cette saison.

De septembre à avril, elles auront lieu de 14 h à 16 h, de mai à Juin de 9 h à 11 h.

Les départs se feront comme d'habitude :

13 h 45 très précises Place du Collège à Vic pour du co-voiturage

14 h 00 très précises sur le site de départ du village concerné - Place de la Mairie -

Deux circuits vous seront proposés pour deux heures de marche environ :

8 à 9 kms

4 à 6 kms

Le calendrier de ces marches mentionnant les dates et les lieux sera remis lors de la première marche le Mardi 17 septembre 2019.

Pour des raisons d'organisation - assurances, encadrement, sécurité, etc ... et renseignements pris à la Fédération Française de Gymnastique Volontaire, **toutes les personnes désirant participer aux « Marches du Mardi » doivent obligatoirement adhérer au Club de Gym en souscrivant la Licence/Cotisation de 40.00 € pour la saison** -27.70 € de Licence +12.30 € de Cotisation au Club.

La « Gymnastique Volontaire Vicoise » sera présente lors de la Journée de La Fête des Sports et des Associations qui a lieu samedi 07 septembre 2019, Salle Polyvalente, à Vic-Fezensac.