

## La Gymnastique Volontaire Vicoise en ordre de marche pour la rentrée !



La Gymnastique Volontaire Vicoise en ordre de marche pour la rentrée !

C'est la rentrée pour la gymnastique volontaire vicoise !

L'association propose trois types d'activité sportive : du sport santé, de la marche nordique et de la marche santé.

Toutes les activités démarrent

**lundi 12 septembre 2022**

**Venez rencontrer les membres de l'association lors de la fête du sport samedi 3 septembre de 9 h 30 à 13 h !**


**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VICOISE**  
**32100 VIC-FEZEZSAC**

**REPRISE DES COURS « SPORT SANTE » SAISON 2022-2023**

**SECTION « GYMNASTIQUE »**  
**LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022**  
 Salle du JUDO / COSEC

**Cours mixtes diversifiés et adaptés aux besoins de chacun**

LUNDI	9 h / 10 h	-Patricia-	Gym douce adultes, seniors et « Pilate » adapté
LUNDI	10 h 15 / 11 h 15	-Patricia-	Gym entretien adulte, activités « Pilates » & Body Zen
LUNDI	19 h / 20 h	-Clément-	Gym tonique adaptée adultes
MERCREDI	18 h 30 / 19 h 30	-Mapy-	Gym dynamique
JEUDI	10 h / 11 h	-Patricia-	Gym entretien adulte, activités « Pilates » & Body Zen
JEUDI	18 h 30 / 19 h 30	-Mapy-	Renforcement Musculaire tous niveaux

Renseignements : PATRICIA 06.33.27.59.92 - MAPIE 06.61.39.28.74 - CLEMENT 06.32.24.83.17  
 LYLIANE 06.72.84.73.80 ALINE 06.84.30.86.27 MARYLENE 06.19.76.11.00

**SECTION « MARCHÉ NORDIQUE »**  
**SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022**

**Bien-être - Condition physique - Plaisirs & sensations**

Tous les samedis à partir du 19 Septembre 2022 - Rendez vous au parking de la piscine à 10 heures

2 heures de marche nordique de 10 h à 12 h

Pour plus d'informations contactez : Marie-Pierre : 06.61.39.28.74

**SECTION « MARCHES SANTE »**  
**MARDI 13 SEPTEMBRE 2022**

Les départs : 13 h 45 très précises Place du Collège à Vic  
 Deux circuits proposés : 8 à 9 kms & 4 à 6 kms

Pour plus de renseignements : Aline 06.84.30.86.27  
 Marylène 06.19.76.11.00 / Lyliane 06.72.84.73.80