

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

ENEZ 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 :		MARCHE :
Patricia : 06 33 27 59 92	Frédéric : 06 26 17 63 64	Aline : 06 84 30 86 27
Mapie : 06 61 39 28 74	Clément : 06 32 24 83 17	Rinaldo : 06 82 13 58 02
Jean-Marc : 06 09 73 05 08	M.José : 06 14 77 54 78	Lyliane : 06 72 84 73 80
Lyliane : 06 72 84 73 80	Karine : 06 51 36 51 46	
	Lyliane : 06 72 84 73 80	