

## 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

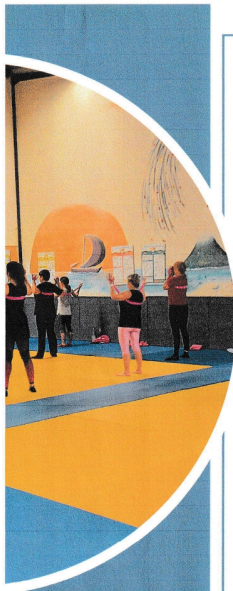


ou la marche "classique".



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 Cosec  
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 - Abdofessier – 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