



Ce bulletin vous informe sur la vie de votre section Gym Volontaire de l'USMGagny



Séance du 19 octobre

Bénédicte remplacera
Marie-Françoise à partir
de novembre

Info GV 14

Novembre 2017

- Sel : méfiance !
- Inscriptions aux stages
- Le step avec Sophie

Avez-vous vu les dernières photos du site ?

www.usmggv.fr

Sel : méfiance !

Réduire sa consommation de sel contribue à garder un cœur et des artères en bonne santé.

Le sel est important pour l'organisme, il apporte du sodium (400 mg pour 1 g), un minéral qui aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin.

6 grammes par jour, pas plus !

Le « fait maison » a du bon

...pour permettre de contrôler l'apport en sel ...

Une astuce ? Remplacez aussi souvent que possible le sel par des herbes aromatiques ou des épices (curcuma, cumin, paprika, poivre, noix de muscade...). Le goût sera au rendez-vous mais pas l'excès de sel !

Le saviez-vous ? Une rondelle de saucisson, une poignée de chips, quatre tranches de pain, une part de pizza, un tiers de sandwich au jambon... contiennent chacun 1g de sel.

(Pour en savoir plus, consultez le site, rubrique nos activités, rubrique notre fédération)

Inscriptions aux stages :

Beaucoup de succès pour nos stages du samedi après-midi en septembre et en octobre.

Les 2 prochains stages :

Le **25 novembre 2017** stage **Pilates** avec **Marie-Eve**

Le **2 décembre 2017** stage **gym holistique et Qi Gong** avec **Frédéric**.

Inscrivez-vous sur le site pour participer car les stages seront annulés si le nombre d'inscrits est insuffisant.

Le step avec Sophie

Tonique et énergique, le **step** permet de développer principalement les qualités d'aérobic et de coordination, de renforcer les membres inférieurs (fessiers, cuisses et mollets) et de solliciter de manière très efficace les abdominaux.

Ainsi, on améliore son souffle. Au cours des exercices, le cœur se muscle et la capacité respiratoire ainsi que la capacité de récupération s'améliorent et se développent.

Le step est aussi un bon anti-stress. Pendant l'effort, la concentration et l'amusement permettent d'éliminer les tensions accumulées...

A la GV, c'est le jeudi à 20h avec Sophie !

(Pour en savoir plus, consultez le site, rubrique nos activités, rubrique notre fédération)



Yvette, notre trésorière, a remis à Marie-Françoise un bouquet à la fin de sa dernière séance.

Merci Marie-Françoise pour ton sourire, ta bonne humeur et la qualité de tes séances !