



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



La randonnée d'avril en forêt de Carnelle avait de belles montées !

Nous vous proposons une randonnée un dimanche par mois, la prochaine a lieu le 13 mai 2018

Info GV 20

Mai 2018

- Stage Pilates
- Indisponibilités
- Sport et sommeil

Assemblée générale :

Cette année, elle aura lieu le mardi 19 juin 2018 à 20h salle d'échauffement de l'Aréna

Sport et sommeil

La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée améliore la qualité du sommeil. Alors bougeons !

L'activité physique favorise le sommeil de plusieurs façons. Elle augmente le besoin de récupérer et accroît la "pression" de sommeil, en modifiant certaines substances cérébrales, l'adénosine en particulier. Elle élève l'amplitude du rythme veille/sommeil, ce qui entraîne des sommeils et des éveils de meilleure qualité. Enfin, elle permet d'évacuer le stress.

Activité physique, sommeil et surpoids : des liens complexes

Pour compliquer la situation, la quantité d'activité physique et la qualité du sommeil interagissent également avec le poids et la nutrition.

Moins on bouge, plus on mange et moins on dort, plus on est fatigué !

Sommeil et activité physique : une interaction à double sens

Si l'activité physique joue un rôle bénéfique sur le sommeil, la qualité de nos nuits influence, elle aussi, le niveau d'activité physique et de sport pratiqué. La privation de sommeil induit en effet de la somnolence et surtout de la fatigue, qui n'incitent pas à l'exercice...

Stage Pilates

Les prochains stages ont lieu les samedis **26 mai et 16 juin 2018.**

Venez nombreux !

Indisponibilités de la salle d'échauffement

Nous avons le regret de vous informer que la **salle d'échauffement** sera **indisponible** pour nos **séances du soir** à partir de 18h du **15 mai au 15 juin 2018**. En effet, la municipalité prête la salle à une autre association pendant cette période.

Pour beaucoup de séances, des **sites de remplacement** ont été trouvés : gymnase Mimoun pour le mardi 20 à 22h, salle Vadé pour le jeudi 18 à 22h, siège USMG pour le mercredi à 19h45.

Les séances du mardi de 18 à 20h et du mercredi à 20h45 ne pourront pas avoir lieu pendant cette période.

Les séances du midi et des weekends ne sont pas modifiées.

Consultez le site pour trouver les adresses des nouveaux équipements sportifs.

www.usmggv.fr



Assemblée générale de juin 2017