



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



### Séance du lundi 20 h avec Valérie

8 octobre 2018,  
Le début de séance  
est consacré au  
travail des bras.

## Info GV 24

Octobre 2018

- Prochains stages
- Marche nordique
- Info rando
- Sport en plein air

### Prochains stages

- Le samedi **10 novembre** 2018 de 14h30 à 16h **atelier gymnastique holistique et Qi Gong** avec Frédéric
- Le samedi **17 novembre** 2018 de 14h30 à 16h, **stage Pilates** avec Marie-Eve

4 € pour les adhérents. Inscrivez-vous sur le site [www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr).

### Marche nordique

Pour le **lundi 15 et le mardi 16 octobre 2018**, Marie-Eve modifie le lieu de la séance de marche nordique qui se déroulera dans le parc de la **Poudrière** de Livry-Gargan. Vous pouvez retrouver l'adresse précise du rendez-vous sur le site.



Rappel : nous prêtons les bâtons pour les séances d'essai !

### Info rando

« Un jour de sentier, huit jours de santé », répètent certains randonneurs.

La randonnée pédestre comporte de **nombreux bienfaits**. Cœur, muscles, articulations et moral : la marche entretient tout votre corps !

Prochaine randonnée : **dimanche 18 novembre 2018**, venez nombreux !



### Sport en plein air :

#### Quels bienfaits ?

Pratiquer une activité physique en extérieur permet d'associer les effets bénéfiques de l'exercice avec le contact de la nature. Le sport en plein air est bon pour le corps comme pour l'esprit. Voici les multiples bienfaits de cette pratique :

- C'est efficace contre le stress
- C'est bon pour le cœur
- Ça booste l'immunité
- Ça chasse les idées noires
- Ça favorise la concentration et la motivation

Avec la **Gym Volontaire**, séances en extérieur avec la **marche nordique** et la **randonnée**.

[www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

### Vacances scolaires

**Aucune séance pendant les vacances scolaires de la Toussaint du lundi 22 octobre au dimanche 4 novembre 2018.**



### Info de dernière heure :

**La salle d'échauffement restera disponible le dimanche 14 octobre 2018 et les séances auront lieu normalement.**