



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



Séance de Sophie
Mardi 13
décembre 2016

Info GV 03

Janvier 2017

- Info rando
- Séances du vendredi
- Indisponibilités
- La Gym volontaire

**Tous nos
meilleurs
vœux
pour 2017**

Séances du vendredi

Didier est de retour le vendredi:
Pilates® de 18h à 19h et une séance
dynamique de 19h à 20h, au
gymnase Alain Mimoun.

Au programme de la séance
dynamique: cardio boxing, travail
seul et à 2. Renforcement et
gainage! Tout ce qu'il faut pour les
bonnes résolutions de la nouvelle
année!

Info rando : Un jour de sentier, huit jours de santé !

Tous les adhérents peuvent rejoindre
le groupe des randonneurs, pour
marcher le dimanche une fois par
mois.

La prochaine randonnée est prévue
le dimanche 22 janvier 2017 dans
l'Oise, une dizaine de kilomètres le
matin et la visite du musée de la
nacre à Méru l'après-midi (ou
inversement).

Consultez le site pour en savoir plus
(onglet nos activités, nos
randonnées)

La Gym Volontaire

Nous sommes 288 inscrits avec toujours
une grande majorité de femmes, 91%!

La fédération (FFEPGV est en train
d'envoyer les licences par mail.

Pas d'indisponibilité

Bonne nouvelle, à ce jour, pas d'indisponiilité pour la sale d'échauffement en
janvier!

