



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



Une fois par mois, une rando, venez marcher avec nous !

Rando d'avril en forêt de Retz

Info GV 09

Mai 2017

- Stage Pilates
- La sédentarité
- Certificat médical
- Assemblée générale

Le sport santé, c'est la GV !

www.usmggv.fr

Stage Pilates

Samedi 20 mai, Marie-Eve propose un nouveau stage Pilates / Stretching pour les débutants et les confirmés, salle d'échauffement de l'Aréna de 14h30 à 16h.

S'inscrire sur le site pour participer !

Certificat médical, ce qui change à la rentrée prochaine :

Vous pourrez très certainement éviter la visite médicale de rentrée car votre certificat médical fourni en septembre 2016 reste valable 3 ans, sous réserve:

- Qu'il n'y ait pas d'interruption de prise de la licence
- Que vous donniez chaque année une attestation associée à un auto-questionnaire de santé que la fédération nous fournira
- Que vous n'ayez pas répondu « oui » à l'une des questions de l'auto-questionnaire

La sédentarité tue au moins autant que le tabac !

4 astuces pour limiter le temps passé assis

- Levez-vous 2-3 minutes toutes les 2 heures pour vous détendre
- Prenez l'habitude de téléphoner et de faire des réunions debout
- Refusez les sièges à roulettes
- Evitez de vous asseoir toute la durée des transports

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

Assemblée générale

Cette année, l'**A.G.** aura lieu le **mardi 20 juin 2017, à 20h**, salle d'échauffement de l'Aréna. Vous recevrez votre convocation par mail.

Vous pouvez, en vous connectant avec votre identifiant, voir quelques **petits films** des démonstrations faites à l'issue des A.G. précédentes.

(onglet vous êtes connecté, espace adhérents, rubrique A.G. et documents divers)



David anime les séances le mardi à 18 h et à 19 h