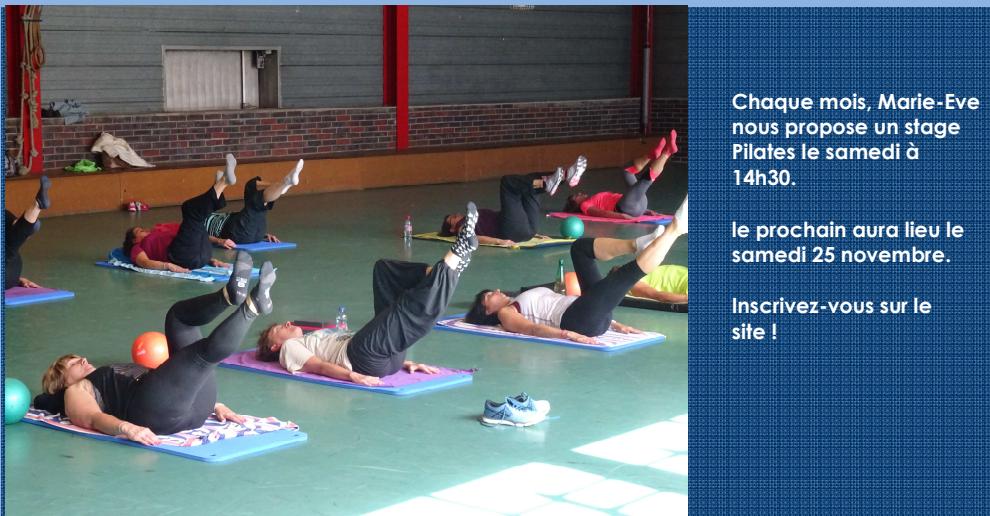




Ce bulletin vous informe sur la vie de votre section Gym Volontaire de l'USM Gagny



Chaque mois, Marie-Eve nous propose un stage Pilates le samedi à 14h30.

Le prochain aura lieu le samedi 25 novembre.

Inscrivez-vous sur le site !

## Info GV 13

Octobre 2017

- Le chocolat
- Info rando
- Vacances scolaires

**Pour les modifications de planning, consultez le site, rubrique : cette semaine**

[www.usm ggv.fr](http://www.usm ggv.fr)

## Le chocolat

Aliment « plaisir », le chocolat possède des propriétés nutritionnelles exceptionnelles.

Composé de magnésium, le chocolat aide à lutter contre la fatigue, favorise l'équilibre et l'adaptation au stress...

**Mais il est riche, sucré et gras**, d'un point de vue énergétique, qu'il soit noir, blanc ou au lait, le chocolat apporte en moyenne 520 kcal / 100 g. D'où la nécessité de le savourer en petite quantité !

Dans le cadre d'une alimentation diversifiée et équilibrée, le chocolat présente beaucoup de vertus, notamment pour les sportifs !



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

## Vacances scolaires de la Toussaint

Quelques séances auront lieu dans la salle d'échauffement de l'Aréna et à l'extérieur la première semaine des vacances scolaires de février. Consultez le site, rubrique « cette semaine ».

## Info rando

La prochaine rando est prévue le dimanche 19 novembre 2017, une dizaine de kilomètres en vallée de Chevreuse (Yvelines) le matin et la visite du château de Breteuil l'après-midi.

Départ à 8h30 de Gagny.

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

Les randos sont ouvertes à tous les adhérents, n'hésitez pas !

## Marie-Françoise

Pour des raisons professionnelles, Marie-Françoise va arrêter ses cours pendant quelques mois.

En attendant son retour, **Marie-Eve** assurera les séances du mardi midi, et **Bénédicte** les séances du jeudi 18h. La séance de marche active du samedi matin est suspendue.



Des séances aussi chaque weekend :  
le samedi matin et le dimanche matin nos deux Valérie pour des séances très toniques !

## Marche nordique

La séance de marche nordique du jeudi à 11h est avancée d'un quart d'heure et commence donc désormais à 10h45.