



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



Les prochains stages

Le 13 janvier 2018
Gym holistique
avec Frédéric

Le 20 janvier 2018
Pilates
Avec Marie- Eve

Venez nombreux !
(s'inscrire sur le site)

Info GV 16

Janvier 2018

- Le sommeil
- Prochaine rando
- Dimanche 21 janvier
- Tarif janvier juin

Pour une bonne hygiène du sommeil

- . Adopter des horaires de sommeil réguliers
- . Se réveiller à son rythme
- . Pratiquer un exercice physique en journée
- . En cas de somnolence, faire une courte sieste en début d'après-midi
- . Eviter les excitants après 15 heures
- . Eviter l'alcool et le tabac le soir
- . Eviter les somnifères en prise régulière
- . Faire un dîner léger au moins 2 heures avant le coucher
- . Se ménager un environnement favorable au sommeil
- . Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée
- . Ne pas se coucher avant les premiers signaux de sommeil
- . Prendre le temps de s'endormir

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

Tarif janvier à juin

De janvier à fin juin 2018, un tarif réduit pour les nouveaux inscrits : 127 €. Informez vos ami(e)s...et toujours le droit d'essayer pendant 7 jours consécutifs !

Info rando

La prochaine randonnée est prévue le **dimanche 14 janvier 2018** à Verrières-le-Buisson.

Rendez-vous à 8h45 derrière la mairie de Gagny.

Consultez le site pour en savoir plus (onglet nos activités, rubrique nos randos de l'année).

Les randonnées sont ouvertes à tous les adhérents !

Dimanche matin exceptionnel:

Nos 2 Valérie, qui animent les séances du dimanche matin, nous préparent une matinée exceptionnelle le **dimanche 21 janvier de 9h30 à 12h**. Réservez votre matinée !



Programme précis sur le site dans quelques jours.

Excellente année

2018

Le défi de Sophie



Le défi de Sophie est sur le site :
des exercices à faire
chaque jour pendant un mois