



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



Stage Pilates du 16 décembre 2017

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 GV

Info GV 16

Janvier 2018

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)

- [Le sommeil](#)
- [Prochaine rando](#)
- [Dimanche 21 janvier](#)
- [Tarif janvier juin](#)

Excellente
année

2018

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 rando 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.

Le défi de Sophie



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