



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



En avril,
L'été se profile !

Haltères,
steps,
barres...
après quelques
mois de gym,
sous sommes
désormais au
point pour bien les
utiliser !

Avec Valérie,
on se prépare
des dos de star !

Info GV 19

Avril 2018

- Pourquoi bouger
- Vacances scolaires
- Info rando
- Tarif jusqu'à fin juin

Pour les stages et les
randonnées,
il vaut mieux
s'inscrire sur le site !

www.usmggv.fr

Activité physique : un défi au quotidien

Pourquoi bouger plus ? Est-ce une nécessité de plus en plus forte ?

Seulement 61% des Français de 18 à 74 ans ont un niveau d'activité physique suffisant. Parallèlement, nos comportements sédentaires gagnent du terrain avec une augmentation de 53% du temps passé devant les écrans (hors activités professionnelles) entre 2006 et 2015 !

Forte sédentarité et usage massif des écrans

17% des hommes et 22% des femmes cumulent ces deux facteurs. Or adopter un mode de vie actif, c'est-à-dire augmenter sa pratique d'activité physique et limiter son temps de sédentarité, permet d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être.

Des bienfaits précieux pour l'état de santé

Pour rappel, l'activité physique joue un rôle déterminant dans l'état de santé, y compris dans ses composantes psychologiques et sociales.

(Pour lire l'article entier, consultez le site, onglet nos activités, rubrique notre fédération)

Vacances scolaires

Aucune séance pendant les vacances scolaires de printemps du 16 au 29 avril 2018.

Info rando

La prochaine randonnée d'une vingtaine de kilomètres est prévue le **dimanche 8 avril 2018** en **forêt de Carnelle**.



Consulter le site pour en savoir plus

Tarif jusqu'à fin juin

Pour les nouveaux inscrits en cette fin de saison sportive, nous proposons un tarif réduit de **85 €** et surtout un **avoir de 50 €** pour la saison prochaine ! Faites venir vos ami(e)s !

Gym volontaire de l'USM Gagny

Atelier

« PILATES »

Une fois par mois

Le samedi 14h30-16h

Salle d'entraînement de l'Arène à Gagny

Participation
6 € la séance

Dates, renseignements et inscriptions sur le site

www.usmggv.fr

Prochain stage
avec Marie-Eve
samedi 7 avril 2018
venez nombreux !