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

Rando du 7 avril 2019
en forêt de Chantilly
vers Orry-la-Ville

Prochaine rando :

Dimanche 12 mai 2019
une vingtaine de km en forêt de Fontainebleau

Venez essayer !

Info GV 29

Avril 2019

- *Quel pain ?*
- *Ramadan*
- *Sport le week-end*
- *Stages*
- *Vacances scolaires*

www. usmggv.fr

Quel est le meilleur pain pour la santé ?

Ah, la France et le pain, une grande histoire d'amour ! Les Français consomment en moyenne 120g par jour soit…44 kg par an !
Avec une quantité aussi importante, il est donc nécessaire de se poser la question de l'impact du pain sur notre santé afin de choisir le bon type de pain.

- Pain blanc ou pain complet ?
- À base de quelle farine ?
- Pain à la levure ou au levain ?

Réponses en lisant l'article sur le site…

Important

Pendant le ramadan (**du 5 mai au 4 juin 2019 inclus**), la **salle d'échauffement** est prêtée à une association musulmane pour **les soirées**.
Cette période se situe juste au retour des vacances de printemps.
Cette année, des salles de **remplacement** ont été trouvées pour les séances concernées.
Consultez le site pour connaître le lieu des différents cours de gym.

Pour tous, la marche nordique le samedi matin avec Frédéric !

Sport le week-end

Séances en salle ou en extérieur, nous proposons 2 séances le **samedi** matin et 3 le **dimanche** matin, sans oublier les stages et les randonnées ! Il y en a pour tous les goûts !

Séance à 9h30 le dimanche avec valérie D.

Prochains stages

Samedi 14h30 à 16h :

18 mai 2019 : **Pilates**
25 mai 2019 : **gym holistique.**

Vacances scolaires

Aucune séance pendant les vacances scolaires de printemps du lundi 22 avril au dimanche 5 mai 2019.

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