

GYM VOLONTAIRE USMG



INFO GV 54

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

La reprise après le confinement

Nous avons le plaisir de redémarrer certaines de nos activités : la randonnée et la marche nordique.

Bien entendu, les séances sont limitées à 10 personnes, avec distanciation pendant la pratique.

Pour l'organisation, il est nécessaire de signaler sa participation en se connectant sur le site avec son compte et en cliquant sur "j'y vais".



Marche nordique

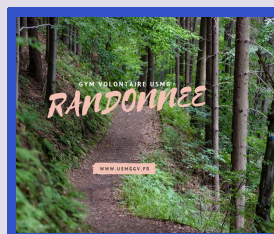
La forêt de Bondy est ouverte, la marche nordique a repris avec Marie-Eve.

Pour participer aux séances, il faut [s'inscrire](#) pour nous permettre d'organiser des groupes réduits.

Prochaine randonnée

Elle aura lieu le **dimanche 7 juin 2020** aux alentours de Crépy-en-Valois.

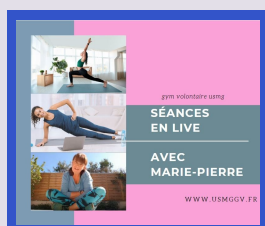
[Pour en savoir plus](#)



Les photos et le compte-rendu de la dernière rando

Nous n'étions pas très nombreux en cette sortie de confinement, mais quel plaisir de retrouver un peu de forêt.

Lire le [compte-rendu](#) et voir les [photos](#)



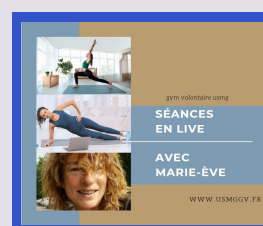
Marie-Pierre

Retrouvez les séances de [Marie-Pierre](#) en live



Sophie

[Sophie](#) est là presque



Marie-Eve

[Marie-Eve](#) propose une séance le jeudi à 14h en

puis en replay pour une heure de gym.

chaque jour, à 11h30 et direct.
à 18h30 pour vous proposer des séances très variées.

Les aliments lacto-fermentés, ces bactéries qui nous veulent du bien

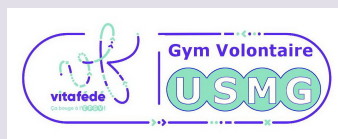
L'idée de laisser proliférer des bactéries parmi nos aliments peut sembler contre nature. Pourtant la fermentation est un procédé utilisé depuis des milliers d'années qui permet de conserver les aliments et d'en augmenter les bienfaits grâce à l'usage de "bonnes" bactéries...

[Lire l'article en entier sur Yuka](#)



Gym à la maison

Essayez toutes les [séances de gym](#) qui sont en ligne sur notre [site](#) avec nos animateurs, Marie-Eve, Marie-Pierre, Frédéric, Valérie C., Sophie, Didier et Valérie D.
Bonne gym !



www.usmggv.fr
contact@usmggv.fr



Gym volontaire de l'USM Gagny