

## GYM VOLONTAIRE USMG

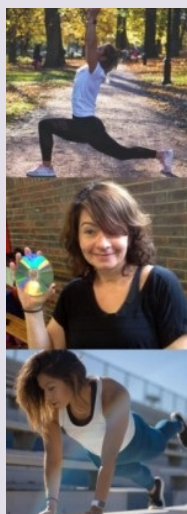


### INFO GV 57 (sept 2020)

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

#### Remise en jambes

avant la rentrée  
avec Valérie  
[dimanche 10h30](#)  
Parc de la  
Haute-Ile



#### AVEC VALERIE

#### 3 séances de remise en jambes avant la rentrée

Parc de la Haute-Ile à 10h30

- dimanche 23 août
- dimanche 30 août
- dimanche 6 septembre

[www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

#### La rentrée 2020

Elle aura lieu le **7 septembre 2020**. Cette année, nous proposons **20 séances** hebdomadaires avec le respect des gestes barrières et avec les protocoles anti covid19.

Pour cette année, vous aurez le choix entre **2 formules**, soit l'inscription à l'année, soit l'inscription pour une période de 2 mois, à renouveler éventuellement.

[pour en savoir plus](#)

#### Nouveau:

Pour éviter les manipulations de documents, vous pourrez compléter votre bulletin d'inscription en ligne et faire un virement.

#### Pilates

mercredi 19h45  
à l'Aréna

vendredi 18h  
gymnase  
Mimoun



### Les séances 2020 2021: 2 séances de Pilates

Pour cette année, nous proposons désormais **2 séances de Pilates par semaine**. En effet, **Didier** anime toujours sa séance du **vendredi à 18h** et une nouvelle animatrice, **Judith** nous rejoint et animera une deuxième séance Pilates le **mercredi à 19h45**.



### Forum des associations

Nous vous accueillerons sur notre stand de 8h30 à 18h à l'Aréna



### Matériel (protection covid)

Pour éviter la manipulation du matériel, nous proposons aux adhérents 2020/2021 des **packs de matériel individuel** (1 tapis, 1 sangle de transport, 1 paire de bracelets lestés, 1 élastique et 1 ballon paille) à **20 €** (en nombre limité) et nous mettrons en vente des **tapis individuels d'occasion** à **5 €** (nombre limité).

A réserver au forum des associations ou à [contact](#) sur notre site [www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

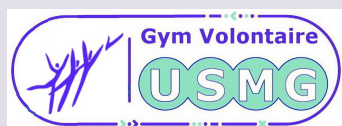
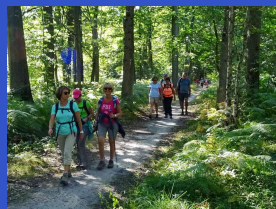


### Rando de septembre

Nous proposons une randonnée par mois, le dimanche.

La rando de septembre aura lieu le dimanche 13 septembre 2020 en forêt de Sénart.

[Pour en savoir plus ou pour s'inscrire](#)



Gym volontaire de l'USM Gagny

[www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)  
[contact@usmggv.fr](mailto:contact@usmggv.fr)

