

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-Île



AVEC VALERIE

3 séances de remise en jambes avant la rentrée

Parc de la Haute-Île à 10h30

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

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



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
contact@usmggv.fr

