

GYM VOLONTAIRE USMG



INFO GV 59 (20 septembre 2020)

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

Stage Pilates

Avec Marie-Eve,
une fois par mois,
salle
d'échauffement de
l'Aréna.

[Pour s'inscrire ou
en savoir plus](#)
pour connaître
[toutes les dates](#)

Gym volontaire de l'USM Gagny

Atelier

PILATES



Samedi 3 octobre 2020
14h30 -16h
Avec Marie-Eve

Salle d'échauffement de l'Aréna à Gagny

10 € la séance
(5 € pour les adhérents)

Dates, renseignements et inscriptions
sur le site

www.usmggv.fr



Info rando

Très beau temps
pour cette
première rando de
l'année !

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



GYM VOLONTAIRE USMG

**Bilan
et
photos
de la randonnée
du
13 septembre 2020**

Une randonnée un dimanche par mois

www.usmggv.fr



Certificats médicaux

N'oubliez pas de compléter votre inscription avec votre certificat médical. Il est valable 3 ans sous réserve de compléter chaque année un [questionnaire de santé](#).

Les certificats datant de septembre 2017 ne sont donc plus valables !
En cas de doute, [contactez-nous](#) !

Le protocole sanitaire

Gel, désinfection, masque, voici les dernières infos.

Respectez bien ces consignes, merci !

7. SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES A RESPECTER

	Les séances en intérieur dans un établissement d'activité physique (gymnase,...)	Les séances en extérieur dans un établissement d'activité physique (stade, terrain de sport,...)	Les séances sur le domaine public (forêt, parc, plage,...)	Les séances dans un lieu de pratique privé (EPHAD, entreprise,...)
LIMITATION À 10 PERSONNES	Supprimée			Pas de limitation sauf décision contraire de l'exploitant
DISTANCIATION PHYSIQUE	2 mètres			
VESTIAIRES COLLECTIFS	Ouverts (sauf restriction locale) * Port du masque obligatoire * Distanciation d'un mètre entre les utilisateurs * Aération après utilisation			Ouverts quand ils existent (sauf décision contraire de l'exploitant)
LISTE DES PARTICIPANTS	Obligatoire lors de chaque séance et à conserver au moins 2 mois			
PORT DU MASQUE	* Non obligatoire pour la pratique sportive * Obligatoire pour tout déplacement à l'intérieur de l'enceinte sportive		Renseignez vous auprès des autorités locales pour connaître les lieux dans lesquels le port du masque est obligatoire (zone de forte affluence).	* Non obligatoire pour la pratique sportive * Obligatoire pour tout déplacement
MATÉRIEL	* Limiter au maximum le recours au matériel sportif collectif * Désinfection du matériel après utilisation * Pas de prêt entre pratiquants			
TRANSPORTS	* Privilégier les déplacements individuels * Porter un masque en cas de déplacement collectif en véhicule			

Pouvoir et question diverse pour l'assemblée générale

L'assemblée générale n'a pas pu avoir lieu en juin et est reportée au **29 septembre 2020 à 20h** salle d'échauffement de l'Aréna.

Si vous ne pouvez pas y assister, vous pouvez compléter un [pouvoir](#).
Si vous le souhaitez, vous pouvez poser une [question diverse](#).

Si vous souhaitez participer davantage à la vie de la Gym Volontaire, venez rejoindre le [bureau](#), bonne ambiance garantie !

MéthodeTabata

La méthode Tabata est une véritable aubaine pour quiconque souhaite réaliser ses objectifs sportifs de manière efficace, rapide et intensive. Cette méthode se caractérise par une alternance très courte et très intensive de phases d'effort et de récupération. Durant 20 secondes, le corps doit fournir une performance maximale suivie d'une pause de 10 secondes. En général, on réalise 8 intervalles de ce type en 4 minutes.

L'alternance rapide de l'effort et de la récupération accélère le brûlage de la graisse de manière significative.

Retrouvez cette méthode pendant les séances de nos animateurs

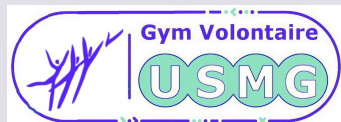


Tapis

Nous mettons en vente quelques tapis de gym d'occasion pour les adhérents voulant acquérir leur propre matériel.

5 € le tapis

A demander aux membres du bureau présents aux séances de gym.



Gym volontaire de l'USM Gagny

www.usmggv.fr

contact@usmggv.fr

