

# GYM VOLONTAIRE USMG



## INFO GV 61 (10 décembre 2020)

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



### GYM VOLONTAIRE USMG

*Pilates  
Gym douce  
Fitness  
Remise en forme  
Marche nordique*

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



### Reprise des séances

Nous attendons tous la reprise des séances de gym avec impatience. Nous reprendrons celles-ci dès que les mesures gouvernementales le permettront. Le calendrier prévu est :

**Reprise de la marche nordique : lundi 14 décembre 2020**

**Reprise des séances en salle : 20 janvier 2021**

avec le respect des protocoles sanitaires en vigueur.

Nous espérons tous que ce calendrier ne sera pas retardé !

Le planning des séances sera sur le site dans la rubrique "[cette semaine](#)".

### Assemblée générale

L'assemblée générale 2019/2020 s'est tenue en visio-conférence le 19 novembre 2020.

Merci aux participants !

Le [compte-rendu](#) est en ligne sur le site, consultable après connexion sur votre compte.





## Vos cotisations 2020/2021

Vous avez été nombreux à nous poser des questions puisqu'une partie des séances n'aura pas pu avoir lieu cette saison 2020/2021.

Nous avons opté non pas pour un remboursement mais pour un report d'une partie de la cotisation 2020/2021 sur la saison 2021/2022.

Le montant de cet éventuel report sera calculé en fin de saison en fonction de la date de la reprise des séances et des dépenses engagées pour celles-ci.

[en savoir plus](#)



### GYM VOLONTAIRE USMG

#### Prochaine rando le dimanche 10 janvier 2021

Une randonnée un dimanche par mois

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



### Prochaine rando

Une fois par mois, les adhérents peuvent participer à la rando que nous proposons le dimanche.

La prochaine a lieu le **10 janvier 2021**.

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



### Quelle alimentation pour optimiser son sommeil ?

Un bon sommeil est indissociable d'une bonne santé.

Le manque de sommeil peut ainsi augmenter les risques de maladies

cardiovasculaires, de prise de poids, de diabète, ou encore de dépression.

Or, notre alimentation a une influence directe sur la qualité de notre sommeil.

Ainsi, avoir des apports alimentaires adaptés au cours de la journée contribue à bénéficier d'une nuit réparatrice. (source Yuka)

[lire l'article](#)

### Marche nordique

Les gymnases ne sont pas encore accessibles,



profitez-en pour vous mettre à la marche nordique dès que possible. Nous prêtons les bâtons pour les essais !  
[Pour en savoir plus](#)



### Bonnes fêtes de fin d'année

Prenez soin de vous et excellentes fêtes de fin d'année à tous !



### Gym volontaire de l'USM Gagny

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

