



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



Le dimanche,
une fois par
mois,

la rando par
tous les
temps !

Info GV 06

Mars 2017

- Stages Pilates
- Calculez votre DEJ
- Sortie jonquilles

Sortie Jonquilles

La prochaine rando est prévue le **dimanche 12 mars 2017**, une vingtaine de kilomètres dans la forêt de Pontarmé et l'assurance de revenir avec une brassée de jonquilles.

Consultez le site pour en savoir plus (onglet nos activités, nos randonnées).

Les randos sont ouvertes à tous les adhérents !



Identifiant

Si vous avez oublié votre identifiant, demandez-le à nouveau !

Pour cela, allez sur le site et faites une demande en cliquant sur « contact ».

3 nouveaux stages Pilates

Succès pour le **stage Pilates / stretching** du 25 février (photos et vidéos sur le site).

Sortez vos agendas, car **Marie-Eve** en prépare 3 autres, les samedis **25 mars, 29 avril et 27 mai !**

Calculez votre DEJ

La DEJ, c'est la « Dépense Energétique Journalière ».

En effet, une même personne n'aura pas la même DEJ si elle évolue, par exemple, l'hiver dans un bureau à Paris et l'été comme animateur sportif à la montagne.

Alors faites le test : découvrez à l'aide d'un calculateur votre DEJ personnelle ...suivant votre sexe, taille, poids, activité, elle sera différente...

...ne mangez pas plus que nécessaire !

(Pour en savoir plus, consultez le site, rubrique nos activités, rubrique notre fédération)

Le sport
santé,
c'est
la GV !

www.usmggv.fr



Stage Pilates / stretching du 25 février