



L'été continue, malgré tout il faut songer déjà à la rentrée. A ce jour de la préparation des articles du nouvel élan nous ne savons pas encore où nous en serons de la pandémie. Serons nous contraint encore à des mesures draconiennes ? Mais nous prévoyons de reprendre nos cours de gym à partir du 2 septembre et de yoga le vendredi 3 septembre.

Nous sommes malheureusement obligés de fermer le cours du mardi soir faute d'adhérents pour le maintenir. Toutefois en fonction des nouvelles inscriptions pour la saison 2021 2022 nous pourrons le ré ouvrir si la demande se fait sentir. La pandémie étant passée par là, le club ne peut pas financièrement assumer un cours déficitaire. Si vous êtes intéressés par ce cours du mardi soir 20h30 21h30 vous pouvez vous faire connaître par SMS auprès de Françoise DOUCET Tél. 06 14 24 80 58. Nous vous contacterons pour vous tenir au courant de l'évolution des demandes.

Et pour les ados nous pouvons également les accepter à partir de 14 ans.

Nous vous rappelons aussi que les cours sont mixtes et que les messieurs peuvent y trouver aussi leur compte et leur place. Messieurs venez tester 1 ou 2 cours gym ou et yoga peut-être seriez- vous satisfaisait de ses bienfaits physiques et mentaux.

Avantages et bienfaits de la gym

- La gym **renforce les muscles** et assouplit les articulations
- La gym apporte tonus souplesse et énergie
- La gymnastique **travaille** tout en douceur le système cardiovasculaire et la **respiration**
- La gym favorise la relaxation et le bien être
- La gymnastique permet de **redécouvrir son corps**
- Pratiquer de la gymnastique douce permet **de se reconnecter et de se sentir mieux dans son corps et ainsi, d'augmenter la confiance en soi**



Avantages et bienfaits du yoga

- Le yoga renforce votre force, agilité et souplesse
- Le yoga améliore la mémoire et le fonctionnement cognitif
- Le yoga stabilise la prise de poids
- Le yoga diminue naturellement les douleurs
- Le yoga réduit le stress et l'anxiété.
- En conclusion, le yoga est un art de vivre et une activité physique complète pour le corps et l'esprit.

renseignements tél. 06 07 63 45 14

ou <http://gvcm-chezysurmarne.fr>

PLANNING	mardi 10h30-11h30	gymnastique	Espace P. ESCHARD
	vendredi 17h15-18h15	gymnastique	Espace P.ESCHARD
	jeudi 10h30-11h30	gymnastique	BOURESCHES
	vendredi 18h30-19h30	yoga	Espace P.ESCHARD

BONNE RENTREE A TOUTES ET TOUS