



USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 05

12/01/2018

**L'USMG
Club
omnisports
de GAGNY**

20 sections

Athlétisme
Badminton
Basket Ball
Billard
Boxe Anglaise
Cyclisme
Cyclotourisme
Football
Golf
Gymnastique
Gym Volontaire
Judo
Karaté
Natation
Pétanque
Taekwondo
Tennis
Tennis de Table
Tir à l'Arc
Volley Ball

www.usmg.fr

USMG
2 bis place du Général
de Gaulle
93220 GAGNY

usmgagny@orange.fr

01 43 02 31 56

Marche nordique

A l'USMG, c'est la Gym Volontaire qui vous propose ce sport complet.

Chaque semaine,
3 séances de marche nordique
et 20 séances de gym en salle.
La cotisation de 127 €
permet de participer
à toutes les séances
de janvier à juin 2018.

Et on peut essayer pendant
7 jours consécutifs !



Bravo les bénévoles !

L'USM Gagny a **20 sections**. Pour chaque section, il y a au moins un président, un trésorier et un secrétaire et souvent une bonne dizaine de personnes qui aident au bon fonctionnement de leur section.

L'USM Gagny est un **club omnisports**. C'est une association loi 1901, avec à sa tête un président, un secrétaire, un trésorier et également un conseil d'administration de 15 personnes.

Faites le compte, les bénévoles s'impliquant donc dans le sport de l'USM Gagny sont nombreux !

Le saviez-vous ? C'est **Olivier Serelle**, le président de l'USM Gagny depuis un an.

Le tennis et facebook

Le tennis a un nouveau site facebook : <https://facebook.com/usmg/>
N'hésitez pas à fréquenter les courts en journée !

L'échauffement !

A ne surtout pas manquer pour améliorer ses performances et réduire les risques de blessures !

- Pendant 10 à 30 minutes suivant la durée et l'intensité du sport pratiqué
- Au début doucement puis progressivement des mouvements plus rapides
- S'il fait froid, rallonger sa durée
- Plus on est âgé, plus il faut s'échauffer longtemps
- Ne vous découvrez pas après l'échauffement pour garder la température du corps élevée et éviter les blessures

Buvez régulièrement de petites gorgées d'eau pour éviter tendinites, courbatures et crampes.

Bonne année !

