



USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 15

12/10/2018

**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

Partenariat

L'USMG a signé un accord de partenariat avec la clinique ostéopathe de l'ESO (Ecole Supérieure d'Ostéopathie) cité Descartes à Champs-sur-Marne) 01 64 73 54 47. Les membres de l'USMG peuvent y avoir un tarif préférentiel (coupon à se procurer au siège de l'USMG)



Cyclotourisme

Cette année, la **bourse aux vélos** a lieu le **dimanche 4 novembre 2018**. Dépôt de 7 h 30 à 11h et vente de 10 h 30 à 18h. Venez nombreux !



L'Ostéopathie

L'**ostéopathie** est une thérapie dite « alternative ». Les ostéopathes, après avoir observé votre posture, utilisent une palpation fine afin de déceler les tensions ou les déséquilibres qui causent des douleurs ou des malaises, puis font des manipulations afin de rétablir l'équilibre.

L'ostéopathie en traitement

L'ostéopathie est d'abord reconnue pour sa capacité à soulager les affections et les troubles du système musculo-squelettique, dont le mal de dos prend une large partie. Bien que la recherche scientifique n'ait pas encore pu tout prouver, l'ostéopathie possède une large palette d'intervention (maux de dos, en particulier la lombalgie, douleur, asthme, suite d'interventions chirurgicales, soulager la sphère céphalique, ORL, intestinale et pelvienne).

L'ostéopathie en prévention

Depuis quelques années, l'approche met de plus en plus l'accent sur la prévention, en particulier au moment de la grossesse. Toujours dans un contexte de prévention, on recommande également que les nouveaux-nés voient l'ostéopathe afin de réaliser un examen dans les semaines qui suivent leur naissance.

L'article entier sur le site www.usmg.fr.

Gym Holistique

La gymnastique holistique est une méthode qui vise la prise de conscience de soi par le mouvement et la respiration. Un **atelier gym holistique, ouvert à tous** est organisé par la Gym Volontaire le **samedi 10 novembre 2018** de 14h30 à 16h salle d'échauffement de l'Aréna. (8 € la séance)