



USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 20

20/02/2019

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

Gymnastique

Bravo les garçons !



Badminton

Le **Smash Club USMG** accueille le championnat départemental sénior de doubles de badminton les **9 et 10 mars 2019** à l'Aréna de Gagny.

NOUVEAU : Marche nordique/Qi Gong

La **Gym Volontaire** propose une nouvelle activité le **samedi matin** à 9h15 : **marche nordique** suivie de mouvements de **Qi Gong**. Atelier pour **débutants** et **initiés**.

Marche nordique
Gym Volontaire USM Gagny

Atelier
Marche nordique
Qi gong
Samedi 9h15/10h45

NOUVEAU

Pour
débutants et
confirmés

8 €/séance
gratuit pour les
adhérents

Champs-sur-Marne
Tous les renseignements sur le site
www.usmgv.fr

Les bienfaits de la boxe

La **boxe** offre des bienfaits aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental:

- Développement du système **cardio-vasculaire**,
- Entraînement de **tous les muscles** grâce à des exercices variés.
- Amélioration de la **souplesse**.
- Tonification des muscles.
- **Maîtrise des émotions**.
- Développement de la **confiance en soi**.



Gymnastique

Notez les dates des **passages des poignets** : De 18h à 19h30, le **mardi 19 mars** pour les poignets blancs et le **jeudi 21 mars 2019** pour les poignets jaunes et orange.