

Bonjour à toutes et à tous,



Après quelques semaines de vacances, nous espérons vous retrouver en forme...
Alors c'était comment ? Vous pleurez les mojitos et l'air vivifiant des paradis estivaux ?
C'est l'heure fatidique de la rentrée et de l'angoisse de la reprise du travail ?
Et si c'était le moment idéal pour rester fidèle à ses objectifs et conserver un mode de vie sain dans la durée ?

Il faut rester en forme, diminuer le stress, avoir un mode de vie équilibré. Les raisons de santé sont aussi invoquées, tout comme la volonté de perdre les kilos superflus de l'été. Ces motivations ne sont pas exhaustives ni exclusives. Elles agissent comme compas dans la reprise de la gym d'entretien et du step au club de Gym de Boisseuil, bien entendu...

Non, vous n'allez pas courir le marathon dans trois mois, Il est essentiel d'y aller progressivement. Nous allons commencer doucement, puis augmentez graduellement...Vous observerez des progrès et une amélioration de votre condition physique.
De même, pas question de se cramer dès la première semaine, allez-y à votre rythme, pas besoin de vous mettre la pression. Reprenez en douceur (+ un petit peu plus pour faire plaisir à la coach-Mieux vaut l'avoir comme copine dès la rentrée -LOL-)

Quelques avantages du club de Gym de Boisseuil :

- Investir 2% de sa semaine pour son bien-être physique et mental en venant au club de Gym de Boisseuil, c'est le placement qui rapporte le plus.
- Profitez de l'incroyable profusion des exercices qui privilégient le cardio, le renforcement musculaire, la souplesse, les étirements...permet de diversifier la routine
- la suite est trop longue : découvrez les avantages en venant dès la rentrée...



Quelques conseils :

- cocher vos séances de septembre à juin sur le calendrier est un premier pas. Le lundi et/ou jeudi sont sacrés et dédiés au Club de Gym de Boisseuil.
- Faire du sport à plusieurs permet de créer un esprit d'équipe. L'énergie collective est très motivante.
- Cette saison : le **certificat médical est obligatoire** *(voir ci-dessous)
- Vous doter d'une nouvelle tenue de sport est facteur de motivation supplémentaire.
- Avoir des baskets qui absorbent les chocs permet en outre de limiter les risques de blessure. Ses baskets sont réservées uniquement à l'activité et mises sur place pour préserver les tapis et les sols.
- Penser à boire tout au long de l'effort (souvent, par petites gorgées)
- Ecouter bien les consignes « pauses importantes pour votre récupération »
- Ne pas esquiver les 5 minutes d'étirements à la fin du cours pour relâcher les muscles.
- Une petite douche « Cryothérapie » permet d'améliorer le sommeil et agit sur les articulations et les muscles pour une récupération optimisée.

Ce que pense ta coach :

- On a tous besoin d'une source de motivation pour s'entraîner et se prendre en main
- Ce n'est pas la force du corps qui compte, mais la force de l'esprit.
- Rien n'est plus stimulant que de devenir plus fort que ta plus forte excuse.



**Reprise
des
cours**

Alors, prêt(e) à reprendre ? Découvrez une nouvelle saison :

dès le lundi 5 septembre 2022 au gymnase
ou le jeudi 8 septembre à la salle polyvalente-les Banturles-

Horaires : 20h30 début du cours / 22h

Des questions : Valérie te répond sur val.bar@sfr.fr

NE PAS OUBLIER DE LIRE LA SUITE...

INFORMATION IMPORTANTE POUR LA SAISON 2022/2023 au club de Gym de Boisseuil :



Pour la saison 2022/2023, l'UFOLEP met en place la modification de la délivrance des licences adulte UFOLEP 22/23 au 1er septembre.
Ces dernières années pour le club de gym de Boisseuil, la fréquence de présentation d'un certificat médical pour le renouvellement de la licence était fixée à au moins 3 ans.

Pour la saison 2022-2023, si vous renouvelez votre licence au Club de Gym de Boisseuil, Qu'est-ce qui change ?

Malgré la LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France et à son article 23, l'obtention de la licence (nouvelle licence ou renouvellement de licence) est subordonnée :

- à la présentation d'**un certificat médical de moins d'un an.**

Ce certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique de la gym d'entretien (pour les deux cours) et du step (uniquement pour les cours du lundi)

Il permettra également aux membres du bureau de considérer la saison 2022-2023 comme année de référence pour les années à venir.

Il facilitera également la mise en route du nouveau système UFOLEP / Webafiligie.

- à une cotisation de 60€ ou (45€ pour les étudiant(e)s présentant leur carte étudiante).
Si le paiement se fait par chèque : veuillez libeller votre règlement à l'ordre du club de Gym de Boisseuil

De plus,

- la demande de renouvellement de licence UFOLEP ou la licence UFOLEP et adhésion ligue de l'enseignement
- les fiches renseignements:
 - personne à prévenir en cas d'accident
 - adresse mail
 - fiche adhérente

seront à remplir sur place avant ou après le cours auprès de Valérie.

Merci de votre compréhension, le nouveau bureau du Club de Gym :

Présidente : Valérie Bardaud

Vice-Présidente : Edith Ratinaud

Secrétaire : Céline Brunet

Secrétaire adjointe : Marie-Pierre Charbonnel

Trésorière : Florence Ibitz

Trésorière Adjointe : Valérie Fialip