



1<sup>er</sup> trim. 2025

## CSG-S News, la lettre d'information de votre club : POUR UN SPORT ENSEMBLE

Bonjour à toutes et à tous ! Nous avons le plaisir de vous présenter notre toute première newsletter, un espace dédié à vous tenir informés des dernières nouvelles et activités des différentes sections de notre club : Ski, Vélo, Musculation/crossfit, Gym, Jardin et Apiculture.

Ensemble, explorons des sujets variés qui feront, nous l'espérons, de chaque lecture une expérience enrichissante.

### ACTUS

#### ➤ Résultats du questionnaire de la section gym

En décembre, vous avez reçu un questionnaire vous demandant ce que vous pensiez de votre section et ce que vous souhaitiez voir s'améliorer.

- 71% estiment être suffisamment informé sur le club
- 42% souhaitent une réunion d'information sur le club
- 71% sont intéressés par une newsletter

- 71% estiment être suffisamment informé sur le bénévolat
- 33% souhaitent une réunion d'information sur le bénévolat
- 70% d'entre vous soulignent la convivialité et la bonne ambiance ainsi que la qualité et la variété des cours !
- L'un d'entre vous propose que l'on organise des sorties pédestres au beaux jours (Nous allons étudier ça et vous tiendrons informés !)
- Vous êtes 85% à nous attribuer 5 étoiles et 15% à nous attribuer 4 étoiles.



Merci à tous pour vos retours et votre bonne humeur, car sans vous les cours et les activités handisport n'existeraient pas !

## ➤ Venez rejoindre l'équipe conviviale des bénévoles de la section Gym !

Cette nouvelle lettre d'information est l'occasion de souhaiter la bienvenue aux nouveaux bénévoles qui nous ont rejoint en début d'année et de remercier tous ceux qui sont à nos côtés depuis de nombreuses années lors de nos séances handisport.

Mais, nous recherchons encore 5 bénévoles pour la séance handisport du jeudi 17h30. Alors n'hésitez pas à vous manifester auprès de Bernadette. Une réunion d'information sur ce sujet sera prochainement organisée.



## SECTION SKI

La section ski du club compte 40 enfants et des bénévoles encadrants pour accompagner les jeunes skieurs tous les mercredis de la saison hivernale au Collet d'Allevard ! La section participe également aux championnats de la FCD (Fédération des Clubs de la Défense).



## OBJECTIF SANTE

### ➤ L'activité sportive : un atout pour le bien-être...

C'est pourquoi il est important de commencer ou conserver la pratique d'une activité physique REGULIERE ! Et quoi de mieux qu'une activité accessible, adaptée à tous et excellente pour la santé comme le PILATES !

On vous attend tous les lundis et jeudis pour des cours de Fitness avec des techniques Pilates et les mardis pour du Pilates plus spécifiques !

**Pilates**  
*Gagnez en bien-être !*

**Qu'est ce que le Pilates ?**  
Gym douce visant à muscler et rééquilibrer son corps  
Renforcement musculaire profond, respiration et relaxation

**Ses Bienfaits :**  
Renforce les muscles profonds et lutte contre les problèmes de dos  
Améliore la posture  
Affine la silhouette  
Gain en souplesse  
Lutte contre le stress  
Apporte bien-être physique et mental

**Pour qui ?**  
Une méthode sans mouvement brusque qui s'adresse à tout le monde :  
de la personne non sportive à à l'athlète de haut niveau.  
Aux personnes stressées, fatiguées  
Aux femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher  
A tous ceux qui veulent entretenir leur forme  
et leur silhouette sans risque.



## ➤ Une alimentation équilibrée : un rôle essentiel pour notre santé !

Pour être en bonne santé, l'alimentation doit être variée et équilibrée. Alors comment faire un bon repas équilibré ? Retrouver la bonne répartition alimentaire de votre assiette ci-dessous ! et surtout n'oubliez pas : régalez-vous !



Retrouvez l'ensemble des informations sur le club sur notre site ou notre compte Facebook : <https://www-facebook.com/gymCSGS/> et <https://csgs-galopins.e-monsite.com/>