



1^{er} 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'Alleverd ! 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/>