

Newsletter EPGV 92

Année 2020, n°3 - mars



Conférence Dirigeants

« La nutrition et le Sport »

Le Codep EPGV 92 propose
LA NUTRITION ET LE SPORT
Conférence de Paul BOUDRY
Naturopathe
Responsable de la boutique « Nature & Compagnie » à Chaville



Samedi 28 mars 2020
Inscriptions obligatoires par email : codep-epgv92@epgv.fr

le samedi 28 mars à **Chaville**
Ecole élémentaire Paul Bert
(salle polyvalente) 14h30 - 17h30
(entrée par la rue des blanchisseurs)

Informations COREG :

« Cross Training »

date limite inscription le 24 mars

« Pilates Dos »

date limite inscription le 19 mars

« Accompagnateur de randonnée bénévole »

date limite inscription le 27 mars

Inscription / question

formation@coregepgv-sport.fr

EMPLOI

Une annonce à diffuser ?

Contactez-nous !

[Cliquez ici pour accéder à nos offres](#)

NOUS CONTACTER

6 Place Gabriel Péri,
92310 Sèvres
Tél. 01 45 34 04 22
codep-gv92@epgv.fr
www.codepepgv92.fr
facebook.com/codepepgv92

Permanences
Jeudi & Vendredi

10h-12h30 et 13h30-16h

Coronavirus : en quoi il concerne les clubs

A cette heure (vendredi 13 à 17h) nous n'avons pas reçu de consignes de la Fédération. Les villes ferment les structures les unes après les autres.

Nous nous organisons pour vous envoyer les recommandations fédérales dès leur réception. En tout cas, respectez ces quelques bons gestes pour pratiquer la GV en période de crise sanitaire :

- Ne pas pratiquer des exercices deux par deux
- Mettre des serviettes sur les tapis
- Ne pas utiliser le petit matériel

Consultez le site d'information du gouvernement
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Gym Cancer : on progresse dans le 92

Véronique Metton, notre agent de développement a noué des partenariats pour nous faire connaître et développer nos cours (Association Europa Donna à Levallois, Mairie de Nanterre, Hopital privé d'Antony et d'autres encore)

Comme l'a fait le club GV de Sèvres (voir à droite), nous vous invitons à mettre un encart sur votre page internet, ou votre page facebook pour signaler à ceux qui les lisent l'existence de nos cours santé.

Retrouvez la liste complète [ICI](#)

www.codepepgv92.fr/cours-sante

Le Comité Départemental EPGV 92 a mis en place des cours de Gym adaptés aux personnes souffrant de :
Cancer, Diabète, Obésité...
se renseigner :
<https://www.codepepgv92.fr/cours-sante/>

Info tendance : la méditation

La méditation favorise le bien-être mental
en limitant le stress, l'anxiété et le risque de dépression

La méditation réduit la douleur
en travaillant la réponse cérébrale à celle-ci

La méditation serait bonne pour notre santé cardiovasculaire
en réduisant la pression sanguine, le rythme cardiaque et respiratoire

La méditation est favorable à l'immunité
en inhibant l'expression des gènes pro-inflammatoires



Rappel Info Dirigeants : il est encore temps de régler votre cotisation pour l'AFDAS si vous ne l'avez déjà fait. (Le prélèvement de la cotisation formation par l'URSSAF a été reculé d'un an).

Attention : l'AFDAS est soumis à la TVA donc cela coûte 20% plus cher que l'an dernier.

