



**GymSANA vous propose des exercices d'éveil corporel, de mobilisation articulaire, de stretching... Tout ce dont vous aurez besoin pour bien vous réveiller et vous activer.**

Les vidéos seront mises en ligne chaque jour dès 8h30 sur notre [page facebook](#) puis disponibles sur notre [site internet](#) et notre chaîne [youtube GymSANA](#). Vous pouvez vous abonner à la chaîne pour recevoir chaque jour des notifications de vidéos.

Dans notre programme, qui a commencé voici quelques jours, vous verrez notamment

- [Romane](#) et sa séance de stretching hanches et bas du dos.
- [Ingrid](#) et sa séance de mobilisation générale du corps.
- [Laura](#) et sa séance d'éveil musculaire au lit, oui au lit !
- [David](#) avec ses séances de frottement haut du corps et bas du corps.

Mobilisez aussi vos muscles zygomatiques (et les autres) avec la [Gym PQ de Pierre](#) qui a eu l'idée géniale d'élaborer un cours de gym assise (mobilisation douce) avec comme matériel des rouleaux de papier toilette, la star du moment! N'attendez plus, prenez un siège et essayez.

#### **Vous en voulez davantage ?**

Pour bien commencer la semaine, un de nos intervenants vous propose un cours en direct d'environ 45 min. à suivre de chez vous depuis notre page facebook. Rendez-vous chaque lundi à 10h ! Le cours sera ensuite disponible sur notre site et notre chaîne youtube GymSANA.

**On en passe et des meilleures !  
Allez donc voir, vous serez étonnés et ravis.**

## **Ensemble, on va plus loin!**



**Rejoignez-nous**  
sur notre site internet.  
La santé par l'activité  
physique adaptée!

j'y vais



**Suivez-nous**  
sur notre page  
**Facebook.**  
Et partagez les bienfaits  
des mouvements  
au quotidien!

j'y vais



**Abonnez-vous**  
à notre chaîne Youtube.  
Bougeons ensemble  
pour une meilleure  
qualité de vie!

J'y vais

## **Votre équipe GymSANA**

**Sachez que toute l'équipe GymSANA, dont votre prof, pensent fort à vous.**

Malgré le confinement, nous restons à disposition pour vous soutenir, par ces programmes vidéo pour que vous gardiez la santé, par aussi quelques mots de soutien. Ainsi dans chacune de nos nouvelles newsletters, vous aurez l'occasion de découvrir trois visages parmi les membres de l'équipe, trois sourires -dont celui de votre intervenant préféré- avant de nous revoir en chair, en os et en super forme.

Cette semaine, [Ingrid](#), [Thomas](#) et [Pauline](#) de vous adresser un petit coucou.



**Bonjour à toutes et à tous,**

*J'ai la chance d'être la responsable régionale -Wallonie- d'une équipe talentueuse, dynamique et compétente. **Vous devez savoir que malgré la distance inévitable, tous les jours les intervenants créent du lien avec vous** par tous les moyens de communication possibles (facebook, newsletter ou site internet).  
Continuez à prendre soin de vous et de vos proches ! **Nous sommes là ! Alors, n'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre écoute.** A très vite sur les réseaux et à tout bientôt sur le terrain. Soyez patients...*

Ingrid Van dyck



**Bonjour à toutes les sportives et tous les sportifs !**

*Je m'appelle Thomas Verdin, je proviens de la splendide province de Liège et plus particulièrement de la campagne de Sprimont. Je suis bachelier en éducation physique ainsi que professeur de Yoga. Si je devais me résumer en deux mots, ce serait être toujours souriant avec une joie de vivre. J'espère que mon attitude toujours positive vous amène de l'énergie et vous aide à aller de l'avant.*

**N'oubliez surtout pas que l'on pense à vous durant ces moments difficiles à passer, alors vous aussi pensez à vous et faites ces petits exercices que l'on vous propose pour garder la forme physique et mentale.**

*A bientôt pour reformer ce cercle de travail, de partage et d'amitié !*



**Bonjour à tous,**

*Moi c'est Pauline ! Je suis éducatrice spécialisée en activités socio-sportives. Étant une personne très dynamique, j'aime beaucoup rire et prendre du plaisir dans ce que je fais. Je suis très contente de travailler pour GymSANA et d'avoir la chance de pouvoir vous donner cours chaque semaine. **Je pense très fort à vous en cette période difficile. Je serai contente de tous vous revoir à mes cours !!!***

*A très vite.*

## **Voilà pour notre première lettre GymSANA.**

Nous espérons à travers ces vidéos et photos vous permettre de garder le moral. Nous nous mobilisons chaque jour pour vous proposer des alternatives à nos cours habituels. En attendant nous serions ravis d'avoir de vos nouvelles ou écouter vos idées. Si vous le voulez bien, adressez-nous un petit message vidéo à votre tour avec vos impressions à l'égard de ce que nous avons mis en œuvre pour bouger à distance. Vous pouvez envoyer votre message ou vidéo à votre prof attitré ou sur [news@gymsana.be](mailto:news@gymsana.be).

*« Bonjour je suis nouvelle j'ai entendu parler de vous hier à la radio sur vivacité du coup je me suis connecté pour aller voir vos exercices et je suis contente car je sors de revalidation après un Syndrome de Guillain barré et je dois continuer à faire des exercices encore plus maintenant car mes kiné à la clinique ne sont plus d'actualité alors tous les jours je vais vous suivre avec attention pour essayer de me garder en forme. Un grand merci »*

**M. L.**

*« Merci à l'équipe pour cette initiative qui nous aidera à nous garder en forme et nous mettre un peu de baume au cœur dans notre quotidien de confinement. »*

**M. P.**

*« Je vous regarde depuis Neufchâteau... merci ! »*

**C. R.**

*« Bonjour David, je viens de découvrir les petites vidéos. C'est magnifique. Mille mercis pour cette initiative et à bientôt j'espère. »*

**F.**

## **Toute l'équipe GymSANA est à vos côtés.**

Restez à la maison, prenez soin de vous et de vos proches et on se retrouve

bientôt avec notre prochaine lettre GymSANA édition spécial "Plaisir & Partage".  
D'ici-là n'oubliez pas nos vidéos d'éveil corporel chaque matin à 8h30 sur notre Facebook et notre chaîne YouTube et la vidéo live d'un cours complet chaque lundi à 10h sur Facebook.

Bisous garanti sans virus,

**L'équipe GymSana.**



**La santé par l'activité physique adaptée!**

[www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)  
[info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur GymSANA.

[Se désinscrire](#)



© 2020 GymSANA