



La Lettre GymSANA N°2
Edition spéciale «Plaisir & Partage»
Avril 2020

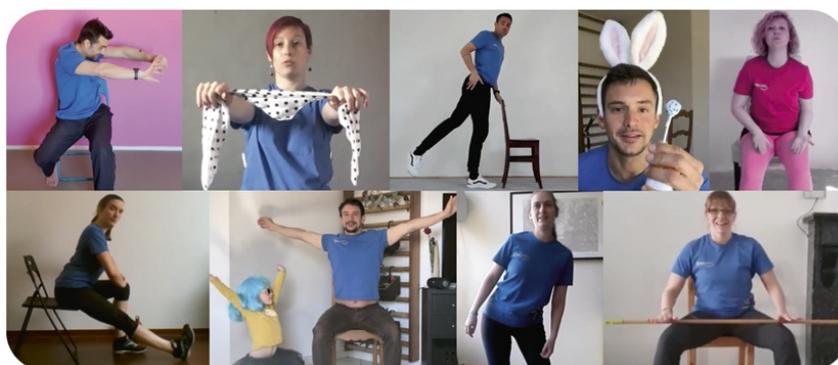
Plus fort ensemble!

Bonjour à vous tous. Nous espérons que vous et vos proches allez bien. Nous continuons à nous mobiliser en restant sagement chez nous, pour vous proposer des alternatives à nos cours habituels, de quoi vous faire bouger et vous donner le sourire à distance avant de se retrouver!

Comme tous les jours, nos pensées vont à tous ceux qui œuvrent quotidiennement en première ligne, pour soigner, accompagner et soutenir les populations touchées.

Maintenant, découvrez, ou redécouvrez, nos petits derniers du programme adapté, avec [Stéphanie](#), [Morgane](#), [Bénédicte](#), [Patrick](#), [Nicolas](#), [Ingrid](#), [Pierre](#), [Jérémy](#), [Antoine](#), [Marylin](#), [Jessica](#), [Laura](#), [Thomas](#), [Mélanie](#), [David](#), [Pauline](#), [Mathilde](#), [Romane](#), [Lindsay](#) et [Christophe](#), pour garder la forme et le sourire!

Nos rendez-vous "Plaisir & Partage"



Les petites vidéos matinales.

Ensemble, chaque jour de la semaine des exercices d'éveil corporel, de mobilisation articulaire, de stretching... pour bien vous réveiller et vous activer. Un avant-goût des nouvelles matinales des semaines 3 et 4:

- [Ingrid](#) et sa séance de mobilisation du corps avec un... MANCHE A BALAIS!
- [Jessica](#) avec une séance rythmée, haute en couleur, pleine de bonne humeur.
- [Laura](#), tout dans la douceur, les papouilles...non, non, pas pour s'endormir mais bien pour se réveiller en douceur.
- [Pierre](#) et son assistante vous font bouger en musique!
- [Marilyn](#), levez-vous et échauffez-vous pour bien démarrer la journée!

- [Morgane](#) et son foulard, de petits exercices pour travailler votre dextérité.
- [David](#) qui vous met au défi de ne pas bailler avec sa séance d'étirement à la manière des chats et des chiens.

En bonus, Ingrid vous a préparé une séance de renforcement musculaire général!

Les vidéos sont mises en ligne chaque jour dès 8h30 sur notre [page facebook](#) puis disponibles sur notre [site internet](#) et notre [chaîne youtube GymSANA](#).

Les cours complets en direct.

Trois supers cours complets par [Mélanie](#) (semaine 1), par [Pierre](#) (semaine 2) et par [Thomas](#) (semaine 3) pour 50 min d'activité avec le sourire. N'attendez plus, trouvez une chaise et suivez les profs.

Rendez-vous ce lundi à 10h pour un nouveau cours en live sur [facebook!](#) Le cours sera ensuite disponible sur notre site et notre chaîne youtube GymSANA.

En Bonus

Un live questions/réponses mercredi prochain le 15 avril à 10h sur notre [page facebook](#). Un intervenant sera en direct pour répondre à toutes vos questions, échangez sur votre moral et votre santé, discuter, rigoler, vous donner des conseils et des astuces, ne manquez pas ce moment d'échange!

Vous pouvez vous abonner à la chaîne pour recevoir chaque jour des notifications de vidéos.

- Se faire du bien -
Les bonnes postures à adopter !

La bonne posture au jardin

Se pencher en avant ou se baisser pour porter une charge sont des positions courantes lorsque l'on jardine ou bricole.

Plutôt que de travailler le dos cassé en deux pour désherber, semer, planter, adoptez chaque fois que possible la position à genoux ou assise.

- **Si vous devez porter une charge**, fléchissez les genoux tout en gardant le dos bien droit.
- **Si vous devez vous agenouiller**, gardez la tête et le bassin alignés et utilisez des protèges-genoux ou placez un coussin en-dessous de votre genou. Gardez les outils de jardinage, bricolage à portée de main, afin d'éviter toutes contorsions inutiles et risques de chutes.
- **La position du chevalier servant** permet de descendre au sol, rester au sol et se relever en toute sécurité. Elle préserve l'intégrité de vos genoux et permet de vous servir de votre propre corps en point d'appui.



Votre équipe GymSANA

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 et par aussi quelques mots de soutien...parce que vous nous manquez tout simplement!

Trois visages, trois sourires.

Cette semaine, [Stéphanie](#), [Jessica](#) et [Nicolas](#) vous adressent un petit coucou.



Bonjour,

Je suis Stéphanie Vandresse et voici Zelda. Je suis la responsable régionale de Bruxelles et je donne encore des cours dans le Brabant wallon. Nous nous sommes déjà certainement rencontrés lors d'un remplacement. Ici nous prenons soin de nous, j'espère que vous en faites autant de votre côté. **Toutes mes pensées vont vers vous, nos supers bénéficiaires, mais je pense aussi à tous nos partenaires dont certains encore sur le terrain. Force et courage à tous!**

Bougez un maximum, continuez de vous mobiliser chez vous, c'est important car nous allons bien vite nous retrouver à nos cours. J'ai hâte de vous y revoir avec les batteries rechargées.

Je vous fais de gros bisous et à très vite pour de nouvelles aventures.

PS: je ne suis pas encore certaine que mon chat soit des plus heureux de me retrouver à la maison à 100 %? Qu'en pensez-vous?



Bonjour à toutes et tous, je suis Jessica!

Je travaille dans la province du Brabant Wallon mais j'ai déjà eu la chance de rencontrer nombreuses de vos nombreuses frimousses à différents cours! Pensez à tous les rires partagés à travers nos cours, pensez à tous ces rayons de soleil qui nous ont permis de marcher à travers les gouttes!

Aujourd'hui, on se retrouve virtuellement avec un sourire tout aussi grand et avec les rayons de GymSANA dans nos cœurs!

Comme il est difficile de ne plus vous retrouver aux cours chaque semaine! Mais quelle joie de voir votre énergie à suivre nos vidéos, de les faire chez vous avec ardeur (j'en suis convaincue). Une reconnaissance de votre part fait tellement chaud au cœur, vous pensez à moi et nous pensons très fort à vous!

Nous continuons à prendre soin de vous, même à distance. Toute l'équipe est derrière ces vidéos et ces photos pour vous montrer à quel point nous tenons à ce projet: **"Donnons de la vie aux années"**.

Gardons notre dynamisme, notre forme physique tous ensemble et on se retrouve très vite!

Je vous embrasse virtuellement très fort.



Bonjour à tous,

Je suis Nicolas Gillet, intervenant dans la province de Liège. Vous m'avez peut-être déjà croisé au détour d'un de mes cours ou lors d'un remplacement!

Je vous apporte tout mon soutien durant cette période difficile, je suis convaincu que nous en ressortirons plus fort.

Courage à tous!

Les sourires qui réchauffent le cœur!

Nous sommes très touchés par vos messages de solidarité et de soutien qui nous parviennent. Ils nous donnent encore plus d'élan et d'énergie pour encore mieux vous accompagner dans cette période de confinement. Préserver ce lien qui nous lie, nous rend plus fort afin de passer des journées actives et pleines d'énergie positive. Continuez à nous faire des coucous, à partager vos sourires, vos impressions, vos photos ou vidéos à votre prof attitré ou sur news@gymsana.be.

Un immense merci à tous!

« Je pratique la marche nordique. Le moniteur est très professionnel et sympathique. On rigole bien, tout en se dépassant. Il y a un an je ne faisais pas 500 m, sans pleurer, j'arrive à faire 3 ou 4 km avec dénivelés. Merci.»

V. M.

«Gymsana, un super partenaire pour notre maison de repos et une super motivation pour les résidents. Merci à toute l'équipe, à très vite.»

A. A.

«Bonjour à toutes et tous, ce petit message simplement pour vous dire un grand merci pour vos vidéos qui rendent mon confinement plus agréable et le quotidien plus tonique. Bises à toute l'équipe.»

K.

«Merci à tous les intervenants de GymSANA pour ces cours à distance !»

J. & L.

«Très bons conseils faciles à suivre.»

P. H.

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

Toute l'équipe GymSANA est à vos côtés.

On continue avec cette nouvelle semaine, chaque jour sur facebook et youtube! N'hésitez pas à partager les vidéos et notre page facebook à votre entourage, **plus il y a de motivés, plus on rit!**

Toute l'équipe GymSANA se mobilise! Restez à la maison, prenez soin de vous et de vos proches et on se retrouve bientôt avec notre prochaine lettre.

Ensemble on va plus loin!

L'équipe GymSANA.



La santé par l'activité physique adaptée!



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

[Se désinscrire](#)

