

# ententesportive RENAULT M... n° 2

## Edito : le mot de la Présidente

Le printemps est arrivé, accompagné d'un réel apaisement du contexte sanitaire. Souhaitons que les congés d'été confirment cette tendance et que les planètes soient alignées pour une reprise dans les meilleures conditions possibles de vos activités favorites durant ces vacances tant attendues.

Sachez que les responsables bénévoles des sections sont pleinement investis dans la préparation de la rentrée sportive, avec le concours de nos permanents. Je tiens à les remercier car se projeter n'est pas chose aisée depuis quelques longs mois maintenant. Nous espérons tous retrouver un fonctionnement plus serein afin d'aborder la rentrée dans de bonnes conditions.

Mais commençons par profiter du temps présent en savourant nos vacances, comme il se doit ! Je vous souhaite un agréable été.

Brigitte CORBEL – Présidente de l'ESR

## Vous aurez pied !

Venez pratiquer l'**AQUAGYM**



Pourquoi **AQUA**

Pourquoi **GYM**

Comment se pratique l'**AQUAGYM**

... Trouver toutes les réponses à vos questions...

## Je cours, tu cours, il court, nous courons...



Samedi 4 septembre 2021

## Jetez-vous à l'eau !

Aujourd'hui :



## Gestion de son énergie

Ateliers « En ligne – En forme »

Programme automne 2021



Atelier 1 : **DETENDRE TÊTE VISAGE ET COU**

3 séances :

Mardi : 14 - 28 septembre et 12 octobre



Atelier 2 : **ASSOULIR BASSIN ET VENTRE**

3 séances :

Mardi : 16 - 23 et 30 novembre



Atelier 3 : **SOMMEIL ET RECUPERATION**

3 séances :

Mardi : 7 - 14 et 21 décembre

Un programme pour rester dynamique en télétravail

## Toujours dans la Course du Coeur

Sous le soleil du 13 juin 2021 avaient lieu les Foulées Achéroises, course solidaire au profit de l'association Transforme, organisatrice de la Course du Cœur. Une partie de l'équipe ESR dans la Course du Cœur s'est engagée sur ce 10 km mixte (route et chemin). Une belle occasion pour remettre le pied à l'étrier, goûter de nouveau à la compétition et raviver l'esprit d'équipe.

Et finalement, les confinements n'ont pas tellement entamé les performances, ouf !...



Merci aux coureurs et organisateurs dont Sofiane, salarié au Technocentre, pour l'animation sans faille !