

Edito : le mot de la Présidente

Après une coupure estivale tant attendue, l'heure de la rentrée a sonné.
Nous aurons plaisir, au fil de cette nouvelle saison sportive, à vous accueillir et vous retrouver dans nos différentes activités.
Pour bien commencer cette saison, nous vous présentons dans cette newsletter quelques zooms sur des activités de détente et de redémarrage en douceur.
La crise sanitaire semble vouloir s'apaiser et certaines sections peuvent reprendre d'ores et déjà la pratique de leur sport (sous certaines conditions, bien évidemment).
D'autres malheureusement devront se montrer plus patientes, comme les sections de sport de contacts (arts martiaux).

L'ESR vous souhaite une très belle rentrée sportive.
Prenez soin de vous et restons vigilants.

Brigitte CORBEL – Présidente de l'ESR

A vos marques !



Course du Cœur 2022



Vous êtes : ...vous souhaitez participer...

Prenez soin de vous !

Stages yoga

Stages yoga automne 2021
Atelier 1

Assouplir les épaules et les bras jusqu'au bout des doigts

Relâcher et dénouer grâce à la respiration

Mobiliser le dos en douceur et le renforcer

Relâcher et assouplir

Lundi 4 octobre 2021

Stages yoga automne 2021
Atelier 2

Dénouer la mâchoire et éclaircir la voix

Retrouver la souplesse du cou et de la nuque

Détendre le regard avec le yoga des yeux

Détendre et dénouer

Lundi 8 novembre 2021

Stages yoga automne 2021
Atelier 3

Apprendre « où ça respire »

(re)Centrer l'esprit par la respiration

Déployer un souffle plus ample

Respirer et vitaliser

Lundi 6 décembre 2021

Ateliers « En ligne – En forme »

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

3 séances :
Mardi : 14 - 28 septembre et 12 octobre

Atelier 2 : **ASSOULPILIR BASSIN ET VENTRE**

3 séances :
Mardi : 16 - 23 et 30 novembre

Atelier 3 : **SOMMEIL ET RECUPERATION**

3 séances :
Mardi : 7 - 14 et 21 décembre

Après la plage cet été !

Venez pratiquer l'**AQUAGYM**

Pourquoi **AQUA**

Pourquoi **GYM**

Comment se pratique l'**AQUAGYM**

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



Aujourd'hui :

j'ai piscine !



A pied, c'est le pied !

Samedi 25 septembre 2021

La forêt de **St Germain en Laye**
Et ses environs



Dimanche 10 octobre 2021

Une plongée mycologique



Marche Nordique

Restez ludique !

Soirée découverte



Lundi 04.10.2021