



Événements CLUB :

Grâce à l'équipe PPG/trail, les adhérents restent en action. Tous les jours une séance de réveil musculaire ou cardio ou renforcement musculaire ou étirements. Toutes les raisons sont bonnes pour rester en forme et connectés.

Pour avoir le programme, abonnez-vous à la liste de diffusion préparation physique/trails sur votre compte kananas, ou en faisant un mail à trail@gemsa.fr

Après la reprise ? Les cadres réfléchissent, ils vous tiendront au courant.

Notez déjà la date du 19 Juin pour le barbecue de Printemps

Et en ce moment, en dehors de la PPG :

Sur la page facebook du club: <https://www.facebook.com/club.gemsa/> : Au moins une photo ou vidéo tous les jours pour garder le sourire (vous pouvez aussi partager)

Lancement d'un concours « pratique de la montagne en confinement à la maison » (partager votre photo ou votre vidéo sur le facebook du club ou à info@gemsa.fr (on partagera)

Préparation du prochain MAG : Nous recherchons des articles à publier. Le style est libre: sérieux, humoristique, narratif, poétique ... recette, citation ... Le format idéal est entre 10 lignes et 1 page. Avec qq photos si vous avez. Vos expériences GEMSA à partager. info@gemsa.fr ou réponse au mail que vous avez reçu

Des idées pour vous occuper : <https://www.gemsa.fr/contenu/confinement-des-id%C3%A9es>

Permanence

Nous vous proposons une permanence en ligne le jeudi soir de 18h30 à 19h sur l'adresse <https://meet.jit.si/GEMSAPERMANENCE> on enverra un rappel au début de la permanence pour : Poser des questions sur le club, Echanger sur la montagne, Prendre des nouvelles, Rester en contact



Quelques liens videos

Spéciale dédicace pour nos soignants, ils sont nombreux au GEMSA aussi, on vous remercie

<https://www.youtube.com/watch?v=frnz6WDeeSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=fVuCviFkqNw>

<https://www.youtube.com/watch?v=43uQxCGnPvk>

« La vraie richesse d'un homme en ce monde se mesure au bien qu'il a fait autour de lui » (Mahomet)

Un peu de tendresse, en version confinée <https://www.koreus.com/video/symphonie-confinee-tendresse.html>
en version originale <https://www.youtube.com/watch?v=fcalamIU8U0>



Une des dernières sorties ski de rando en Mars – Grand Colon