Rédacteur en Chef : Joseph ESCRIBANO, Président
Rédacteur : Maxime PANART et Etienne BARILLY, avec la participation des sections
Si vous rencontrez des problèmes d'affichage, cliquez sur le lien **"Afficher les images ci-dessus"** ou sur le lien intitulé : **"Si vous ne parvenez pas à lire cet e-mail, cliquez ici"**

La Parole à Etienne Barilly,
Collaborateur polyvalent à l'ALC Longvic

Bonjour à toutes et à tous,

Apprenti depuis octobre 2020, j'ai récemment terminé mon année de Master 2 en Droit du sport et en parallèle mon contrat d'apprentissage avec l'ALC.
Cette année fut riche en enseignements tant sur le plan humain, que sur le plan professionnel notamment avec le travail effectué sur le changement de convention collective pour le club.

Soucieux de contribuer à la bonne marche de cette association dans laquelle je prends plaisir à évoluer, je suis fier de vous annoncer que je poursuis l'aventure avec l'ALC Longvic en tant que salarié au siège de l'association.

Une nouvelle fois, je tiens à remercier tous les bénévoles pour l'aide apportée au quotidien, mes collègues pour leur bienveillance et les administrateurs pour la confiance que l'on se rend mutuellement.

Bonne saison à tous les membres de l'ALC et au plaisir de vous rencontrer !

Evénement à venir,
Le loto du Handball de Longvic !

...inscrivez-vous pour essayer de remporter le gros lot !

N'attendez plus, le club de Handball de Longvic se fait un plaisir de vous accueillir ce dimanche à partir de 12h30 à l'Espace Jean-Bouhey.

Ce dimanche 21

novembre...

C'est le retour du SUPER LOTO organisé par l'ALC Longvic Handball !
Après un an d'attente, il est enfin l'heure pour vous de venir participer au SUPER LOTO pour tenter de réaliser un maximum de BINGO !

Accéder au site...

A la découverte du Yoga ...

Le Yoga, un état d'esprit

Le yoga fut longtemps considéré comme un ensemble d'exercices lents principalement destinés aux femmes et aux retraités : ce sont des idées reçues. Le yoga s'adresse à tout le monde.
Il peut de ce fait, s'exercer de façon dynamique et rapide et permet d'exercer tous les muscles de l'ensemble du corps.

Aujourd'hui, le yoga tend à gagner un public large. L'engouement pour les médecines douces et une façon de vivre plus posée, destinée à limiter le stress et ses effets pervers, a permis de redonner au yoga ses lettres de noblesse.

Né en Inde il y a environ 5 000 ans, le yoga repose sur divers principes visant à développer harmonieusement le corps afin de rendre l'esprit plus léger et l'âme sereine.

De nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit

D'un point de vue moderne et occidental, le yoga est considéré comme une activité proche de la gymnastique douce, même si certaines pratiques modernes sont très dynamiques.

Les bienfaits du yoga sont à la fois :

Physiques : souplesse, développement de la musculature, renforcement de la colonne vertébrale, amélioration des suites d'un infarctus du myocarde aigu qui serait plus efficace qu'une réadaptation cardiaque conventionnelle ;

Psychologiques : relaxation, concentration, amélioration de la qualité du sommeil et meilleure gestion au quotidien de son stress ;

Spirituels.

Accéder au site

A bientôt pour la présentation d'une nouvelle activité !

ZOOM SUR ...

Le séjour de l'ALC Cyclo !

Petit tour à Ramonchamp...

Notre séjour dans les Vosges était

... département des Vosges

Trois journées de beau temps avec

initialement prévu du 1er au 4 juin 2020; le contexte sanitaire en a décidé autrement, mais ce déplacement est resté un de nos objectifs de la saison 2021. Un groupe de 22 personnes s'est rendu à Ramonchamp du mardi 28 septembre au vendredi 1er octobre, groupe constitué de 10 à 13 cyclistes selon le programme de chaque journée, de 4 à 7 randonneurs pédestres et 5 accompagnateurs (conjoints assurant le suivi avec un minibus ALC, l'assistance, le reportage photographique).

des programmes chargés: cols des Croix, du Mont de Fourche, du Page et un jeudi particulièrement sportif avec la montée de la Planche des Belles Filles le matin - 1100 m - et le col de Servance l'après-midi -1040 m. Le mardi matin s'est passé sous la pluie en découvrant le plateau des Mille étangs (tourisme l'après-midi au saut du Bouchot - cascade de 25m - et à Gérardmer). Le séjour a été très apprécié, favorisé en cela par la qualité de l'hébergement proposé par la Maison Familiale Rurale des 4 Vents"

Accéder au site...

Moment de convivialité ...

Retour sur une séance de Fitness...

Moment de convivialité très sympathique hier soir lors d'une séance de Fitness un peu particulière...!

... pleine de gourmandises

Un grand MERCI à Josette pour ses délicieuses soupes !

... et de dynamisme !

Merci à toutes les adhérentes qui ont bien voulu jouer le jeu en se déguisant !
Et MERCI à notre professeur pour ses cours très dynamiques. Un cours de Renfo "différent" mais super, qu'une grande partie d'adhérentes souhaitent refaire dans les prochains mois !

Accéder au site ...

Suivez-nous sur Facebook !

https://www.facebook.com/alc.longvic

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit à l'ALC Longvic.

Se désinscrire

Envoyé par

sendinblue

© 2021 ALC Longvic