



LES INFOS DU C.S.N.G.



Chers adhérents, comment allez-vous ?

Le mieux possible nous le souhaitons....La forme est bonne pour les dirigeants, les entraîneurs et les nageurs de compétition qui restent en relation grâce aux réseaux sociaux. Suivez leurs efforts sur Facebook CSN Guyancourt ou sur le site du Club, ça donne la pêche !!

Et... ON NE LÂCHE TOUJOURS RIEN AU CSNG, protégeons nous, protégeons les autres.... Restons chez nous...

Encore des idées dans ce numéro pour tenir bon en restant à la maison, mais sans perdre notre goût de l'effort et du sport. Pour d'autres idées : rejoignez Kevin, le coach de Nat & Gym du samedi, sur la page Facebook ATHLA FORME <https://www.athlaforme.fr/>

Et pour exercer notre imagination et nos talents, osons le concours de dessin, et les défis avec bonne humeur !

Go, Go CSNG Go !

News

C.S.N.G.



CONCOURS DE DESSIN

« Je Nage Au CSNG »

- ouvert à tous jusqu'à 83 ans !
- envoyez vos dessins (format A4 21 x29, 7 ou A5 21 x 14,8) par courrier postal
- Adresse : CSNG Boîte postale 40020 78041 GUYANCOURT CEDEX
- les dessins seront exposés à la piscine dès la réouverture du Club. Podiums par âge.
- N'oubliez pas de noter votre nom, prénom et âge

Pour garder la forme : 3^{ème} série d'exercices et toujours les séries 1 et 2 dans les numéros 34 & 35

Lombaire battements alternés 40 reps

Souplesse épaule	30"
	Consignes
	Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol

Abdo bike	3x20 récup 30"
	3x30 récup 30"
	Consignes
	une répétition égale un cycle

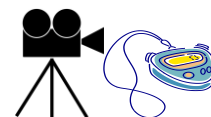
Hip Raise	3x20 récup 30"
	3x30 récup 30"
	Consignes
	Effectuer le mouvement lentement

Fermeture groupé	3x20 récup 30"
	3x30 récup 30"
	Consignes
	Flexion extension complète

Le coin du Défi

LE DÉFI : « TOUJOURS COMPÉTITEURS...MEME CONFINÉS »

Avec ses coaches, le CSNG met les autres clubs au défi par séquences vidéos interposées et en toute amitié !
Regardez le défi n°1 sur le site du Club : www.csnguyancourt.fr



Devinette n° 36 : Lors de ces Jeux de Tokyo 1964, quelle nageuse française a remporté la médaille d'argent du 100m dos ?

Solution du n° 35 : Les Jeux Olympiques de 1964 ont eu lieu à Tokyo. A noter qu'en 1940 ils devaient également avoir lieu à Tokyo mais avaient été annulés à cause de la 2^{ème} guerre mondiale. Egalement pour cause de 1^{ère} guerre mondiale, ceux de Berlin prévus en 1916 avaient également été annulés.

Retrouvez ce bulletin ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site du C.S.N.G. www.csnguyancourt.fr

CERCLE DES SPORTS NAUTIQUES DE GUYANCOURT