

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



CASTELNAUDARY

Finales B de la catégorie fédérale A chez les écureuils ce samedi 11 juin. Durant une longue après-midi de compétition les écureuils ont encore fait preuve de motivation, d'application et de bonnes volontés. Quelques erreurs notamment des chutes sur les agrès coûtent à certaines quelques places mais d'une manière générale elles sont allées chercher le meilleur d'elles mêmes et ont pris plaisir ce qui est essentiel (quelques gymnastes ont même réalisé leur meilleur total point de la saison).

Voici les résultats :

- > Lise : 26ème sur 41
- > Emma : 8ème sur 37
- > Carlie : 10ème sur 37
- > Énola : 7ème sur 10
- > Liséa : 33ème sur 37
- > Noémie : 3ème sur 37

Encore bravo à toutes ! C'était la dernière compétition de la saison, maintenant place au gala de fin d'année et nous retrouverons les plateaux de compétition en 2023.

JOURNEE SPORT ADAPTE

Mardi 17 et Jeudi 19 mai ont eu lieu les journées de collaboration entre les Écureuils Critouriens et les étudiants en 1ère année de l'IFSI (école d'infirmier(e)s).

Enfants et adultes, résidents de Guilhot, Monié, Cintegabelle, Calmont et St Jean du Falga se sont partagés les divers ateliers...

Deux journées sous le signe du partage, de l'échange, de la rencontre du handicap, avec beaucoup de sourires, rires, et bienveillance. Merci à tous pour la réussite de cette belle journée.



DANS CE NUMÉRO...

- **COMPETITION CASTELNAUDARY**
- **JOURNEE IFSI SPORT ADAPTE**
- **INSCRIPTIONS 2022-2023**
- **GALA ET TOMBOLA**
- **LES ECUREUILS EN VACANCES D'ETE**



RETROUVEZ NOTRE FORMULAIRE D'

Inscriptions

Sur notre site Internet ou sur Facebook



La fiche de pré inscription est en ligne sur le site internet du club : <https://ecureuilscritouriens.sportsregions.fr>

- 1 j'imprime la fiche
- 2 je la complète
- 3 je la ramène au bureau OU je la retourne par mail à l'adresse suivante:

les-ecureuilscritouriens@orange.fr

SAISON
2022-2023

- 4 On me donne mes jours et horaires de la saison prochaine (attention votre enfant selon sa catégorie peut changer de jours et d'heure d'entraînement, de plus des changements au niveau du planning ont du être apportés)

GALA DE FIN D'ANNEE

J - 5

Nous vous rappelons que le gala se tiendra le samedi 25 juin à 20h à la salle Marcel Roudière, ne ratez pas l'évènement de l'année. Nous vous attendons nombreux, prévoyez un peu d'avance si vous voulez les meilleures places ;)

Le tirage de la tombola se fera dans la soirée et croyez moi, de superbes lots vous attendent. Il y aura aussi de quoi se restaurer et se rafraichir durant la soirée.

LES ECUREUILS EN VACANCES D'ETE

Ça y est, quand les vacances sont là, le gymnase se vide et nos écoreuils sont tristes de devoir attendre 2 mois avant de retrouver leurs agrès et leurs coachs. 2 mois de coupure ne veut pas dire 2 mois sans activité physique et sportive. Il est important de maintenir son corps en forme et en bonne santé, pour cela nous vous invitons à pratiquer d'autres sports, de marcher régulièrement, de faire des abdos de temps en temps comme au club, ect. Il sera sinon plus difficile de reprendre le rythme en septembre et il serait dommage d'avoir perdu le niveau obtenu avec tous les efforts faits durant la saison.

Pour passer un bel été, les écoreuils ont quelques principes de base :

- une bonne hydratation (l'alcool et les sodas ça ne compte pas)
- un joli bronzage (sans oublier la crème à 50 bien entendu)
 - se maintenir en forme (abdos et squats en famille)
 - une alimentation équilibrée (mais glaces à volonté)
 - s'amuser et profiter de chaque jour !

Nous vous attendrons à la rentrée avec pleins d'anecdotes de vos vacances !



BONNES VACANCES !



[ecureuilscritouriensgym](https://www.instagram.com/ecureuilscritouriensgym)



[ecureuilscritouriens](https://www.facebook.com/ecureuilscritouriens)



les-ecureuilscritouriens@orange.fr