

Bienvenue à la Fédération du

sport santé

Votre club est membre de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Depuis de très nombreuses années, la Fédération s'est engagée dans la lutte contre la **sédentarité**. Son concept **Sport Santé**, c'est d'abord la recherche du bien-être, de l'épanouissement personnel et collectif, du développement des capacités de chacun. Tout cela passe par une meilleure connaissance du corps.

Plus de
6000
clubs
affiliés

Plus de
7000
animateurs
diplômés

=

540 000
adhérents
HEUREUX

Partout en France, près de chez vous ou de votre lieu de travail, retrouvez votre club de Gymnastique Volontaire

www.sport-sante.fr



Votre association EPGV :
Contact :

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
46-48 rue de Lagny 93100 Montreuil
contact@ffepgv.fr / www.sport-sante.fr

ma séance

GYM

volontaire

L'atout sport
pour ma

santé !

Co document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement - tandym www.tandym.com



La Gymnastique
Volontaire,

Sport & plaisir



Progressez à votre rythme...

Laissez-vous guider par nos animateurs diplômés pendant votre séance de Gymnastique Volontaire.

... grâce à 1 séance complète

Nos séances sont multisports, c'est-à-dire suffisamment diversifiées pour que vous puissiez prendre du plaisir et toujours progresser. Nous vous proposons d'améliorer équilibre, coordination, tonus musculaire, souplesse et endurance. Quel que soit votre niveau, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé en salle comme en extérieur.



NOS ATOUTS QUI FONT LA DIFFÉRENCE...

- Les dernières techniques tendances
- La dynamique du groupe
- Le prix
- La variété des activités proposées
- Des animateurs diplômés et professionnels
- L'accompagnement personnalisé

Le plein d'activités pour toutes vos envies



GARDEZ LA FORME AVEC DES ACTIVITÉS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- Gymnastique douce
- Body Zen
- Stretching
- Tai-Chi
- Randonnée pédestre ...



TONIFIEZ VOTRE SILHOUETTE GRÂCE À DES ACTIVITÉS EFFICACES

- Marche nordique
- Pilates
- Cross Training
- Footing ...



DÉFOULEZ-VOUS AVEC DES ACTIVITÉS CHORÉGRAPHIÉES

- Step
- Salsa
- Cardio Boxing
- Gliding
- Rope Skipping ...



RÉALISEZ VOS DÉFIS SPORTIFS GRÂCE À UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ADAPTÉE

- Cardio Training
- Renforcement musculaire
- Stretching ...