

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

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement - Couverture : © David Bergelin - tancd'W - www.bate-m.com

ma séance

GYM volontaire

L'atout sport
pour ma **santé !**

Fédération Française
EPGV

Séances de Gymnastique
Volontaire en extérieur

Sport & plaisir



Progresssez à votre rythme...

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



ÉQUILIBRE
COORDINATION
TONUS
MUSCULAIRE
SOUPLESSE
ENDURANCE

... 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. Quel que soit votre niveau, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé.

Des activités pour tous les goûts

Gardez la forme
et la ligne avec

NOS ACTIVITÉS ÉNERGÉTIQUES



- Préparation physique générale
- Course à pied
- Cross training...

Maintenez votre capital
santé avec

NOS ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE !



- Marche nordique
- Marche active
- Stretching
- Randonnée pédestre...

6 ATOUTS

Les dernières
techniques

La dynamique
de groupe

Le prix

La variété des
activités proposées

Des animateurs
diplômés et
professionnels

L'accompagnement
personnalisé