

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, retrouvez votre club  
de Gymnastique Volontaire

[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)



Votre association EPGV :

**Contact :**

Gymnastique Volontaire 25 / 90

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

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

## BIEN VIEILLIR

La vitalité,  
c'est  
s'engager  
à bien  
vieillir

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement - Couverture: © David Bigelin - Tandem www.tandem.fr



## La Gymnastique Volontaire

# Bien Vieillir



## Progresser à votre rythme...

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



## ... 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. Venez partager une séance de Gym Volontaire avec plaisir et pour votre bien-être. Quel que soit votre niveau, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé en salle comme en extérieur.

## Avec la séance de Gymnastique Volontaire Bien Vieillir :

### • Préservez votre autonomie

- Développez votre force musculaire
  - Conservez vos habiletés motrices
  - Maintenez votre souplesse
  - Développez vos capacités aérobiques
  - Maintenez votre équilibre
  - Entretenez votre mémoire
- ### • Lutte contre la sédentarité

## 6 ATOUTS DE LA GYM VOLONTAIRE QUI FONT LA DIFFÉRENCE...

Un club près de  
chez vous

L'accompagnement  
personnalisé

La convivialité

La variété des  
activités proposées

Des animateurs  
diplômés et  
compétents

Le lien social

## Les ateliers du Bien Vieillir avec la Gym Volontaire

Des ateliers de découverte de l'activité physique vous sont proposés sur un cycle court (4 à 12 semaines) pour vous permettre d'être à l'écoute de votre corps et de ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique régulière.

Ces ateliers sur-mesure vous sont proposés en collaboration avec nos différents partenaires de prévention santé (caisses de retraite, mutuelles...).

*Pour plus d'informations, veuillez vous rapprocher du club EPGV le plus proche de chez vous.*

## Les activités proposées

- Circuit training
- Fit'Ball
- Cardio training
- Step
- Low impact aérobic
- Danse country
- Salsa
- Parcours d'équilibre
- Tai chi
- Marche nordique...