

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 !**

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement - tandYM www.tand-m.com



La Gymnastique
Volontaire,

Sport & plaisir



Progresssez à votre rythme...

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

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

Des activités pour tous les goûts en salle ou en extérieur



DÉPENSEZ-VOUS
SANS COMPTER AVEC
**NOS TECHNIQUES
TENDANCES !**

- fitness
- salsa
- cardio boxing
- hip hop
- gliding
- rope skipping...



GARDEZ LA FORME
ET LA LIGNE AVEC
**NOS ACTIVITÉS
BIEN-ÊTRE !**

- ballon suisse
- marche nordique
- techniques stretching
 - danses
 - pilates
- musculation ciblée...



MAINTENEZ VOTRE
CAPITAL SANTÉ AVEC
**NOS TECHNIQUES
DOUCES !**

- renforcement musculaire
- techniques d'étirement
 - danses & tai-chi
- gymnastiques douces
- randonnée pédestre
- marche active...

6

ATOUS DE LA GYM VOLONTAIRE QUI FONT LA DIFFÉRENCE...

Les dernières
techniques tendance

La dynamique
du groupe

Le prix

La variété des
activités proposées

Des animateurs
diplômés et
professionnels

L'accompagnement
personnalisé