



Venez bouger avec Vitafédé!

C'est quoi Vitafédé ?

C'est la nouvelle marque lancée par la Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire, Fédération multisport et non compétitive, qui favorise le développement du bien-être et du capital santé de ses licenciés. Quel que soit votre niveau de pratique, profitez de plus de 30 activités sportives qui vous permettront de conjuguer qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression.



5 600
CLUBS AFFILIÉS



7 600
ANIMATEURS
DIPLOMÉS



500 000
LICENCIÉS
HEUREUX

Plus d'informations sur www.vitafede.fr
ou à contact@vitafede.fr

VOTRE CLUB VITAFÉDÉ :

Comité Départemental EPGV 25-90
44B rue des Hauts de Saint Claude
25000 BESANCON
09.53.91.68.07
codep25-90@epgv.fr

Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire / 46 - 48 rue de Lagny 93100 Montreuil



*Renseignez-vous auprès de votre club ou votre comité départemental pour connaître les activités proposées.



La vitalité au quotidien

Credits photos: ISTOCK. Création: comouest



Bien vieillir avec Vitafédé

Nos séances à l'année

Préservez votre autonomie, conservez muscles, force musculaire et aptitudes cardiovasculaires. Avec l'aide de nos animateurs qualifiés, **maintenez votre souplesse et votre équilibre, renforcez vos habilités motrices et préservez votre mémoire** grâce à des exercices spécifiques conçus pour vous. Il n'y a pas d'âge pour découvrir l'activité physique. Alors **luttez contre l'inactivité et soyez acteur de votre santé !**

Nos ateliers prévention

Venez participer à nos ateliers de découverte sur-mesure ! Conçus sur un cycle de courte durée (4 à 12 semaines), ils vous permettront **d'être à l'écoute de votre corps** et de **ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique régulière**. Rejoignez l'un de nos ateliers proposés en collaboration avec nos différents partenaires de prévention santé (caisse de retraite, mutuelles...)

... sans oublier
Plaisir
Convivialité
Bien-être



Restez actif à votre rythme

Des séances multisports ou spécifiques* en salle et en extérieur avec des animateurs diplômés :

Fit'Ball

Pilates / Body Zen

Activités Chorégraphiées

Parcours Mémoire

Parcours d'équilibre

Marche Nordique

Marche Active...

6 atouts

1 LE LIEN SOCIAL

2 DES ANIMATEURS DIPLÔMÉS ET COMPÉTENTS

3 LA VARIÉTÉ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

4 LA CONVIVIALITÉ

5 UN CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS

6 L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

