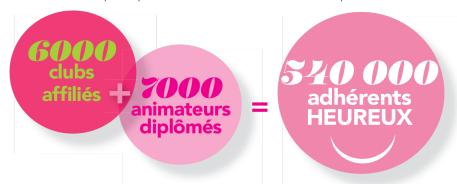
Bienvenue à la Fédération du SPOTT SANTÉ

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.



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





La Gymnastique Volontaire,

Sport Lylaisir



QUI FONT LA DIFFÉRENCE...

• Les dernières techniques

• La dynamique du groupe

La variété des activités

et professionnels

 L'accompagnement personnalisé

Des animateurs diplômés

NOS ATOUTS

tendances

proposées

Le prix

Progressez à votre rythme...

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

... grâce à 1 séauce 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.



Le plein d'activités pour toutes vos envies



GARDEZ LA FORME AVEC DES ACTIVITÉS

- SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
- Gymnastique douce
- Body Zen
 Stratching
- Stretching
- Tai-Chi
- Randonnée pédestre...



TONIFIEZ VOTRE SILHOUETTEGRÂCE À DES ACTIVITÉS

EFFICACES

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



DÉFOULEZ-VOUS

AVEC DES ACTIVITES CHORÉGRAPHIÉES

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



RÉALISEZ VOS DÉFIS SPORTIFS

GRÂCE À UNE PRÉPARATION
PHYSIOUE ADAPTÉE

- Cardio Training
- Renforcement musculaire
- Stretching...

