



Venez **bouger**
avec **Vitafédé!**

C'est quoi Vitafédé ?

C'est la nouvelle marque lancée par la Fédération Française d'Education 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.

Plus d'informations sur www.sport-sante.fr
ou à contact@ffepgv.fr

VOTRE CLUB :

**Comité départemental gym volontaire
79**

**28 rue de la blauderie
maison départementale des sports
79000 Niort
tel : 07 71 83 63 49
mail : deuxsevres@comite-epgv.fr**

**Venez découvrir les pratiques zen avec le comité départemental de
gym volontaire 79.
Activités sport santé encadrées par un éducateur sportif diplômé.**

Fédération Française d'Education Physique et de
Gymnastique Volontaire / 46 - 48 rue de Lagny 93100 Montreuil


5 600
CLUBS AFFILIÉS




7 600
ANIMATEURS
DIPLOMÉS




500 000
LICENCIÉS
HEUREUX

Crédits photos : ISTOCK Création : @comouest Mise à jour : 05/2020



Adoptez la Zen attitude !



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

Vitafédé en relaxation

Fermez les yeux et adoptez la bonne posture.

> Avec 1 séance complète

Trouvez votre équilibre, apprenez à maîtriser votre respiration et vous maintenir correctement. En douceur apprenez à **ressentir vos muscles profonds** pour un bien-être corporel et une harmonie corps/esprit. Un excellent moyen pour vous permettre de vous relaxer !

> Souplesse Relaxation Équilibre Bien-être

> ... sans oublier Plaisir Convivialité Bonne humeur



Des activités pour tous les goûts **favorisant la relaxation et le bien-être**

Apprenez à solliciter correctement vos muscles, sans vous brusquer, grâce à des exercices qui vous aident à garder le dos droit et prévenir les maux liés au cou ou aux lombaires.

Entre relaxation et souplesse, profitez de nos activités* pour adopter de bonnes postures au quotidien :

relaxation

Stretching

bodyzen

Pilates...

6 atouts

1 LES DERNIÈRES TECHNIQUES

2 LA DYNAMIQUE DE GROUPE

3 LE PRIX

4 LA VARIÉTÉ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

5 L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

6 DES ANIMATEURS DIPLOMÉS ET PROFESSIONNELS

