



Votre club est affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Pour votre bien-être et votre plus grand plaisir, votre club propose près de chez vous, en salle comme en plein air, une foule d'activités sportives dans une ambiance conviviale.

Les animateurs sportifs sont à votre écoute pour vous faire progresser à votre rythme et avec le sourire. Une activité régulière et une bonne hygiène de vie vous permettront de vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre tête.

- 527 000 adhérents
- 7 000 clubs affiliés dans toute la France
- 7 400 animateurs sportifs à votre service

1^{re} fédération nationale non compétitive !

Votre association EPGV *Couder*
Mardi 17h 15
18h 16



06.85.07.34.41
Education

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
44/48 rue de Lagny - 93100 Montreuil - contact@ffepgv.fr - www.sport-sante.fr

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



ACTI'MARCH®

Un pas vers la forme

Fédération Française EPGV

Toutes les infos sur www.sport-sante.fr

ACTI'MARCH® Un pas vers la forme

Vous cherchez une activité physique et sportive simple et pratique, un accompagnement personnalisé qui permet de progresser à votre rythme. Pensez à la marche active !

Vous allez pouvoir reprendre une activité physique et sportive en profitant du grand air : l'Acti'March®, c'est de la marche dynamique accessible à tous (dès 14 ans) qui permet de retrouver ou d'entretenir votre forme. Les bénéfices sont prouvés pour la santé*.

Vous recherchez :

- Une activité de plein air facilement praticable
- Un accompagnement personnalisé au sein d'un groupe avec un animateur compétent et diplômé
- Le moyen de mieux supporter les efforts physiques
- La possibilité de reprendre progressivement une activité sportive
- La possibilité de rencontrer et partager avec d'autres personnes une séance sportive conviviale

*Etude « La France en marche vers la santé 2010 » - Université Paul Sabatier - Toulouse

Avec les clubs EPGV, jouez la carte du bien-être grâce au programme Acti'March® et aux 500 animateurs certifiés

→ Des séances d'activités physiques et sportives adaptées pour :

- Améliorer votre condition physique
- Stabiliser votre poids
- Stimuler la fonction cardio vasculaire
- Vous engager durablement dans une pratique sportive régulière
- Mesurer les progrès sur votre santé et votre bien-être (grâce à un livret de suivi)

→ Les activités proposées :

- Marche active et dynamique avec un cardio-fréquencemètre
- Stretching
- Questionnaires et tests d'évaluation de la forme
- Jeux collectifs

