



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



Votre association EPGV.

*Coude,
Mardi 17h15
18h16*

*06.85.07.34.41
Education*

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCTION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
46/48 rue de Lagny - 93100 Montreuil - contact@ffepgv.fr - www.sport-sante.fr

1^{re} fédération nationale non compétitive !



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement t - [tandem](#) www.tandem-m.com



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

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

→ 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

