



# 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](http://www.sport-sante.fr)  
ou à [contact@ffepgv.fr](mailto:contact@ffepgv.fr)

  
**5 600**  
CLUBS AFFILIÉS

  
**7 600**  
ANIMATEURS  
DIPLOMÉS

  
**500 000**  
LICENCIÉS  
HEUREUX



# Oxygéenez-vous!

VOTRE CLUB :

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



Crédits photos : ISTOCK Création : @camouel Mise à jour : @FFEDIT \*FF\* Ne pas jeter sur la voie publique - 05/20

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



# Vitafédé en plein air !

Des activités extérieures  
près de chez vous

## > Avec 1 séance complète

Améliorez votre souffle avec une activité physique en plein air. Et prenez en main votre santé pour vous challenger ou pour progresser. Petit à petit trouvez votre rythme de croisière ou apprenez à aller plus loin progressivement.

## > Cardio

## Renforcement musculaire

## Évasion

## Endurance

## > ... sans oublier

## Plaisir

## Convivialité

## Bonne humeur



## Des activités pour tous les goûts en extérieur

Maîtrisez votre souffle tout en faisant travailler tous les muscles de votre corps. Quelque soit votre niveau, en cours annuel, séance sur 12 semaines en groupe ou en autonomie guidée, profitez d'activités diversifiées encadrées par des animateurs diplômés.

Nos activités\* extérieures :

**Marche active**  
**Cross training**  
**Course à pied**  
**Marche nordique**  
**Marche aquatique**  
**Parcours de randonnée**

# 6 atouts

- 1 LES DERNIÈRES TECHNIQUES TENDANCES
- 2 LA DYNAMIQUE DE GROUPE
- 3 LE PRIX
- 4 LA VARIÉTÉ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES
- 5 L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
- 6 DES ANIMATEURS DIPLÔMÉS ET PROFESSIONNELS

