



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


5 600
CLUBS AFFILIES




7 600
ANIMATEURS
DIPLOMES



500 000
LICENCIES
HEUREUX



Ensemble en forme !

VOTRE CLUB :

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



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

Crédits photos : ISTOCK. Création :  Mise à jour :  Ne pas jeter sur la voie publique - 05/20



Vitafédé selon tes envies

Des activités diversifiées
pour pratiquer en intérieur.

> Avec 1 séance complète...

Découvrez des activités sportives adaptées, pour vous permettre d'être **à l'écoute de votre corps** et de ressentir **les effets bénéfiques** d'une pratique régulière. **Faites-vous plaisir** et alternez entre des séances cardio, de renforcement musculaire ou bien des séances plus douces pour les muscles et l'esprit.

> Vitalité Cardio Bien-être Renforcement musculaire

> ... sans oublier Plaisir Convivialité Bonne humeur



Des activités pour tous les goûts en intérieur.

Avec du matériel adapté selon chaque activité*, profitez de séances multisports et prenez du plaisir à vous dépenser tout en progressant. Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies !

Boostez-vous !



Fit' US / Fit' Ball
Fit' Gliss / Step Energy
Boxing Energy
...

Prenez la bonne cadence !



Aéro move
Afro move
Danse move
...

Adoptez la Zen attitude !



Body Zen / Stretching
Yoga / 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

