



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 :

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

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


5 600
CLUBS AFFILIÉS


7 600
ANIMATEURS
DIPLOMÉS


500 000
LICENCIÉS
HEUREUX

Credits photos : iSTOCK - Creation : G. comourel - Mise à jour : GÉVÉDIT 01xv - Ne pas jeter sur la voie publique - 05/20



La vitalité au quotidien



Bien vieillir avec Vitafédé

Nos séances à l'année

Préservez votre autonomie, conservez muscles, force musculaire et aptitudes cardiovasculaires. Avec l'aide de nos animateurs qualifiés, maintenez votre souplesse et votre équilibre, renforcez vos habilités motrices et préservez votre mémoire grâce à des exercices spécifiques conçus pour vous. Il n'y a pas d'âge pour découvrir l'activité physique. Alors lutez contre l'inactivité et soyez acteur de votre santé !

Nos ateliers prévention

Venez participer à nos ateliers de découverte sur-mesure ! Conçus sur un cycle de courte durée (4 à 12 semaines), ils vous permettront d'être à l'écoute de votre corps et de ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique régulière. Rejoignez l'un de nos ateliers proposés en collaboration avec nos différents partenaires de prévention santé (caisse de retraite, mutuelles...)

... sans oublier Plaisir Convivialité Bien-être



Restez actif à votre rythme

Des séances multisports ou spécifiques* en salle et en extérieur avec des animateurs diplômés :

Fit'Ball
Pilates
Cross training
Dance country
Salsa
Parcours d'équilibre
Tai Chi
Marche Nordique
Marche Active
...

6 atouts

1 LE LIEN SOCIAL

2 DES ANIMATEURS DIPLÔMÉS ET COMPÉTENTS

3 LA VARIÉTÉ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

4 LA CONVIVIALITÉ

5 UN CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS

6 L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

