



# 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



# Adoptez la Zen attitude !

VOTRE CLUB :

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



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

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



# Vitafédé en relaxation

Fermez les yeux et adoptez la bonne posture.

## > Avec 1 séance complète

Trouvez votre équilibre, apprenez à maîtriser votre respiration et vous maintenir correctement. En douceur apprenez à **ressentir vos muscles profonds** pour un bien-être corporel et une harmonie corps/esprit. Un excellent moyen pour vous permettre de vous relaxer !



## > Souplesse Relaxation Équilibre Bien-être

## > ... sans oublier Plaisir Convivialité Bonne humeur



Des activités pour tous les goûts **favorisant la relaxation et le bien-être**

Apprenez à solliciter correctement vos muscles, sans vous brusquer, grâce à des exercices qui vous aident à garder le dos droit et prévenir les maux liés au cou ou aux lombaires.

Entre relaxation et souplesse, profitez de nos activités\* pour adopter de bonnes postures au quotidien :

**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

