



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.vitafede.ffepgv.fr
ou à contact@ffepgv.fr


5 000
CLUBS AFFILIÉS



6 700
ANIMATEURS
DIPLOMÉS



PRÈS DE
400 000
LICENCIÉS
HEUREUX

VOTRE CLUB :

**COMITE DEPARTEMENTAL DOUBS ET
TERRITOIRE DE BELFORT
44 B RUE DES HAUTS DE SAINT CLAUDE
25000 BESANCON
09.53.91.68.07**

SITE : <https://epgv25-90.assoconnect.com>

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.



Adoptez la Zen attitude !



Crédits photos : ISTOCK - Création : @comauet Mise à jour - GÉVÉDIT 2023 Ne pas jeter sur la voie publique - 05/20

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

