



Fédération Française

**EPGV**

COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
RÉUNION

# Association EPGV

(Fédération Française d'Education Physique  
de Gymnastique Volontaire)

La Gymnastique Volontaire :  
le sport au service du Bien Vieillir des seniors".

## Présentation de l'association

- Le Comité EPGV 974, association loi 1901, fait partie de la Fédération Française d'Education Physique de Gymnastique Volontaire – F.F.E.P.G.V (reconnue d'utilité publique). 5ème Fédération sportive française, tous sports confondus et la première non-compétitive avec 450 000 adhérents.
- NOTRE BUT : organiser et développer la pratique sportive de proximité par des séances collectives adaptées au public, avec des animateurs qualifiés et diplômés.
- NOTRE IMAGE : convivialité, Prévention par le SPORT-SANTÉ.

## Les bienfaits de l'activité

La gym douce renforce les muscles en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures des pratiquants et travaille également la souplesse. Si vous ressentez une tension musculaire, la gym douce vous permettra de décontracter la zone concernée.

**Lieu :** Dojo de Piton des Goyaves

**Jour :** samedi de 9h à 10h à partir du 30/10/2021

**Public :** Personnes âgées avec ou sans maladies chroniques

**Intervenante :** Lucelle BIENAIMÉ, diplômée du CQP ALS AGEE, Zumba, Pilates, Tuteur accompagnateur et Module Commun APA (sport sur ordonnance).

Contact : 06 92 65 91 78 /  
lucna@hotmail.fr

