

# BIENVENUE DANS VOTRE CLUB DE ST AUVENT - ST CYR

## LE SPORT SANTÉ DEPUIS 30 ANS

LE SPORT SANTÉ EST AU CENTRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DEPUIS 1993.

LES OBJECTIFS:

- LE BIEN-ÊTRE ET L'ÉPANOUISSEMENT PHYSIQUE ET SOCIAL DE SES PRATIQUANTS: C'EST LE SPORT NON-COMPÉTITIF, SANS PERFORMANCE, SAUF LA SIENNE !
- UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE QUI APPORTE DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LE CORPS ET L'ESPRIT.

## EN BREF, L'EPGV C'EST :

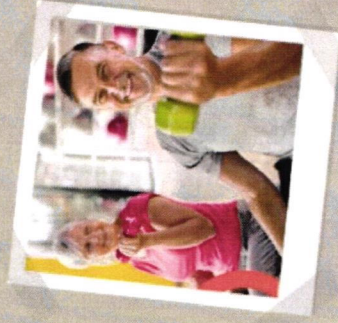
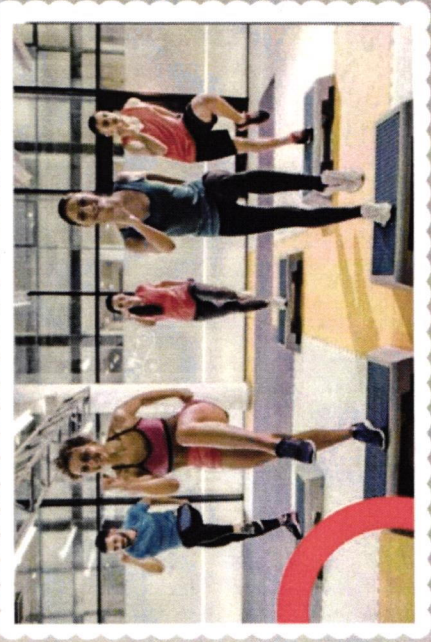
- DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES DIVERSIFIÉES POUR TOUS LES ÂGES
- UNE SÉANCE COMPLÈTE DE 1H À 1H30 AVEC DES EDUCATEURS SPORTIFS DIPLÔMÉS

## DES SÉANCES VARIÉES POUR TOUS LES GOÛTS :

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- STRETCHING & PILATES
- RELAXATION & DÉTENTE
- CIRCUIT TRAINING
- GYM TENDANCE / DOUCE / POSTURALE
- ET BIEN D'AUTRES ACTIVITÉS !



POUR UNE AMBIANCE ET UN ACCUEIL CHALEUREUX,  
RDV À LA SALLE POLYVALENTE  
DE ST AUVENT (LE BOURG)  
LUNDI 19H45 ET MERCREDI 20H00



# CLUB



Fédération Française

## EPGV

**NICOLE**

**06 37 34 63 65**

**MARIE-FRANCE**

**06 81 95 57 48**