



NOS PARTENAIRES



**Suivez-nous sur les réseaux sociaux !
Page : Comité Départemental EPGV de l'Ain**



**Comité Départemental de l'Ain
D'Education Physique et de Gymnastique Volontaire**
Maison de la Culture et de la Citoyenneté • 04 allée des Brotteaux • 01006 BOURG-EN-BRESSE
04.26.11.72.62 • ain@comite-epgv.fr • <https://epgv01.assoconnect.com/>



1^{ère} fédération non compétitive
Pionnière du Sport-Santé.
 Des activités **accessibles à tous**
 dans un climat **convivial**,
 encadrées par **des professionnels**
 A **proximité de chez-vous**

La Fédération Française FFEPGV :

- Plus de 410 000 adhérents
- Plus de 5 000 clubs affiliés dans toute la France
- Plus de 6 500 animateurs sportifs à votre service

1^{ère} Fédération nationale non compétitive !



DANS LE DEPARTEMENT DE L'AIN

Les chiffres clés

-  + de **4 150** pratiquants
-  + de **40 clubs**
-  + de **80 animateurs**
-  + de **160 dirigeants**
-  + de **285** séances par semaine
-  **5^{ème}** ligue sportive départementale

Nos missions

- ▶ **F**avoriser le développement des pratiques physiques et sportives pour tous dans le département.
- ▶ **S'**imposer comme un acteur majeur et expert du « Sport-Santé ».
- ▶ **A**ccompagner les clubs du réseau EPGV dans le développement de leur projet associatif.
- ▶ **A**ccompagner les animateurs du réseau EPGV dans leur projet professionnel.

La structure GYM VOLONTAIRE pour les enfants

- De 9 mois à 3 ans, des séances avec les parents/ assistantes maternelles
- De 3 à 6 ans, des séances pour bien grandir
- De 7 à 12 ans, des séances fun, ludiques et techniques



La séance GYM VOLONTAIRE en salle

- **Activités Chorégraphiées** : Step, LIA, Aero Move®, etc.
- **Activités Zen** : Pilates, Gym'Posturale®, Stretching, Yoga, etc.
- **Renforcement Musculaire** : Cross Training Sport Santé, Fit'Ball,



La séance GYM VOLONTAIRE en extérieur

- Marche Nordique Sport Santé
- Gym'Oxygène
- Acti'March'®
- Courir Sport-Santé®



« Bien-Vieillir » en séance GYM VOLONTAIRE ou en Atelier

- Séances à l'année pour les séniors dans nos clubs EPGV
- Gymmémoire® pour entrainer sa fonction mémoire et améliorer son attention
- Atelier « Bien-vieillir équilibre » pour la prévention des chutes
- Gym'Autonomie (en institution d'accueil pour personnes âgées)



La séance GYM VOLONTAIRE en entreprise

- Améliorer la qualité de vie au travail
- Favoriser le bien-être en entreprise
- Renforcer la cohésion sociale

