

**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.fr>

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 444 000 adhérents
- Plus de 4 600 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 4 900 pratiquants

+ de 39 clubs

+ de 80 animateurs

+ de 160 dirigeants

+ de 300 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®



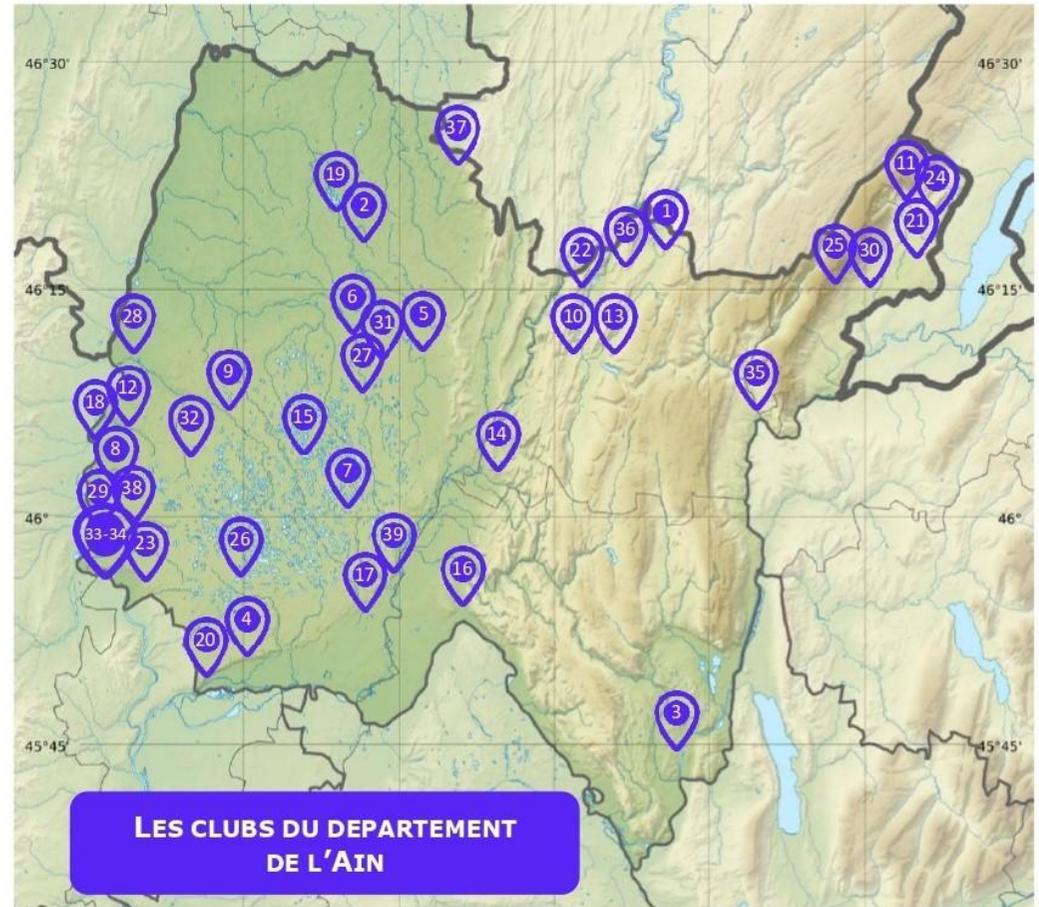
« Bien-Vieillir » en séance GYM VOLONTAIRE ou en Atelier

- 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



NOS PARTENAIRES

