



## Les besoins

- Lutter contre la sédentarité
- Préserver son capital santé
- Entretien et stimuler sa fonction cardio-respiratoire
- Rechercher un lien social

## Les objectifs

- Démarrer une activité physique régulière et la poursuivre
- Gérer son effort en fonction de ses objectifs
- Préserver et/ou améliorer son potentiel cardio-vasculaire
- Avoir des effets positifs sur les facteurs de santé

## Les pratiques

- Séquences danses, jeux
- Musculation et techniques d'étirement
- Un programme individuel au sein du groupe

### Préservez votre autonomie

- Développer votre force musculaire
- Conserver vos habiletés motrices
- Maintenez votre souplesse
- Développer vos capacités aérobiques
- Maintenez votre équilibre
- Entretenez votre mémoire



**LE VENDREDI  
9H30 à 10H30**

**Renseignements  
ORPAB**

**03.81.82.22.05**



Avec la Gymnastique Volontaire on fait du sport adapté à chacun.  
Envie de reprendre une activité physique, de lutter contre la sédentarité ou de créer un lien social, à chacun son envie, à chacun ses capacités mais ensemble pour préserver notre capital santé !!!!



Progresser à votre rythme

Accompagnement  
personnalisé

Variété des activités

Convivialité et lien social



Renseignements :

**ORPAB**

**03.81.82.22.05**

ou

**CODEP EPGV 25/90 Doubs et  
Territoire de Belfort à Besançon**

**09.53.91.68.07**

*Rejoignez  
le mouvement vitalité !*

Vous inscrire dans l'un des 7700 clubs partenaires de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, c'est contribuer à ce formidable élan pour la vitalité tout en bénéficiant des multiples avantages qu'offre aujourd'hui cette adhésion :

- ▶ Licence-assurance,
- ▶ Revue Loisirs-Santé,
- ▶ Boutique et librairie,
- ▶ Formations,
- ▶ Stages loisirs...

***www.ffepgv.fr***  
***le site consacré***  
***au Sport-Santé***

*Actigym' senior*  
*Centre Pierre Bayle à Besançon*



*Le Sport santé avec l'EPGV !*

